el

DESCANSO PLENO

Encontrando Reposo en el Bienamado

Autor que ha ocupado el primer lugar
en la lista de "best-sellers" del *New York Times*

JOHN-ROGER, D.C.E.

con PAUL KAYE, D.C.E.

U.S.$16.95/Canadá $19.95 AUTO-AYUDA/ESPIRITUALIDAD ISBN# 978-1-893020-52-8

Restableciendo Tu Cuerpo y tu Espíritu

Una Necesidad Poco Reconocida

Probablemente no te consideres tan ocupado como para no poder respirar, beber agua o alimentarte. Sin embargo, cuando se trata de "nutrirte" o de "sustentarte" a ti mismo (a Ti Mismo), el descanso puede ser tan importante como el aire, el agua o la comida.

¿Por qué, entonces, sufrimos de falta de descanso? Tal vez sea simplemente porque no sabemos cómo descansar. Creemos que podremos descansar cuando hayamos terminado de "trabajar" o cuando los niños crezcan o cuando hayamos ahorrado suficiente dinero.

Pero, ¿qué si descubres que el descanso tiene que ver más con una actitud que con una acción y que es posible disfrutar de todos los beneficios del descanso, tanto internos como externos, mientras ejecutas tus actividades diarias, independientemente de lo ocupado que estés?

He aquí las buenas noticias: Eso es cierto y además, posible.

Si alguna vez has dicho que te vendría bien un descanso, este libro es el indicado para ti. Empieza ahora mismo y hazlo para el resto de tu vida.

John-Roger, *D.C.E. es un educador, conferencista de talla internacional y autor, que ha ocupado el primer lugar en la lista de libros más vendidos del* **New York Times.** *Durante más de cuatro décadas su sabiduría, sentido del humor, sentido común y amor han ayudado a muchas personas a descubrir el Espíritu en ellas mismas, enseñándoles a aplicar la sabiduría del corazón espiritual en su vida cotidiana.*

Paul Kaye, *D.C.E. ministro ordenado y doctor en ciencia espiritual, es un estudioso de las prácticas espirituales. Autor de presencia única y notable, ha diseñado talleres sobre la aplicación práctica de los principios espirituales, ofreciéndolos a través del mundo. Todo lo que emprende Paul lo hace con alegría y sus presentaciones son inspiradoras, prácticas y están llenas de un maravilloso sentido del humor y sabiduría.*

$16.95
ISBN 978-1-893020-52-8
51695>
9 781893 020528

M
Mandeville Press
mandevillepress.org
jrbooks@mandevillepress.org

CD DE LA MEDITACIÓN INCLUIDO

EL DESCANSO PLENO

Encontrando Reposo en el Bienamado

"Me gustaría poder obsequiar este libro a todos los que viven en constante actividad; la sabiduría de John-Roger en El Descanso Pleno *me enseñó a relajarme, a despreocuparme y a disfrutar cada momento. Me sentí llena de una plenitud y alegría que no pueden expresarse en palabras".*

Jaime King
Actriz

"Las claves que nos dan los Dres. John-Roger y Paul Kaye en este libro para llevar un estilo de vida más productivo, balanceado y libre de estrés son muy simples.
Sólo necesitamos aprender a manejar nuestra atención y nuestra energía, librándonos de aquello que las mantiene atrapadas y tomando conciencia de cómo y hacia dónde las dirigimos. Los autores predican con el ejemplo".

David Allen
Autor de, *Getting Things Done: Organízate con Eficacia*

"En este mundo cada vez más interconectado, lo más difícil es encontrar maneras de simplificarnos y ponernos en contacto con nuestro propio ser. El Descanso Pleno es una valiosa guía para lograr la calma y claridad en lo más profundo de nuestro ser".

Arianna Huffington
Jefa de Redacción, *HuffingtonPost*

Acerca de este libro

Si supieras cómo descansar, ¿lo harías? El verdadero descanso aporta una variedad de beneficios, desde mejorar la salud hasta profundizar la conexión con tu verdadero ser. Sin embargo, es sorprendente cuán pocos saben cómo descansar. John-Roger y Paul Kaye nos facilitan un mejor entendimiento de lo que es el descanso en realidad, cómo funciona y, más importante aún, cómo utilizarlo para acceder a la esencia interior, a pesar del ritmo acelerado y el entorno de tareas múltiples en el que vivimos actualmente.

Al igual que todos sus libros anteriores, El Descanso Pleno es un libro muy práctico. Nos proporciona propuestas breves y fáciles de asimilar que rebosan de sabiduría práctica, pensamientos para reflexionar y técnicas para practicar. Sin embargo, no pienses que terminarás cargado de nuevas tareas. La experiencia de leer este libro, ya sea de manera ordenada o eligiendo una página al azar de vez en cuando, es sorprendentemente... relajante. Esta facilidad de uso también se refleja en el CD de regalo, incluído con el libro. El CD ofrece meditaciones y reflexiones breves, que se pueden disfrutar en cualquier momento.

Intercaladas a lo largo del libro encontrarás secciones de una página llamadas "10 Formas de Restaurar Tu Energía". Estas breves páginas, con temas como La Respiración, La Siesta, La Quietud, La Pausa y El Descanso en el Bienamado, nos dan una nueva perspectiva sobre conceptos antiguos que te ayudarán a relajar tu cuerpo y tu mente.

Dado que el descanso y la relajación se han convertido en bienes cada vez más escasos, El Descanso Pleno es un refugio en donde puedes mejorar tu salud y alcanzar mayor felicidad y realización en tu vida.

Otros libros por John-Roger, D.C.E.

Abundancia y Conciencia Superior
Amando cada Día
Caminando con el Señor
¿Cuándo Regresas a Casa? (con Pauli Sanderson, D.C.E.)
Dios es tu Socio
Drogas
El Camino de Salida
El Cristo Interno y los Discípulos del Cristo
El Guerrero Espiritual
El Sexo, el Espíritu y Tú
El Tao del Espíritu
Esencia Divina (Baraka)
La Conciencia del Alma
La Familia Espiritual
La Fuente de tu Poder
La Promesa Espiritual
Manual para el Uso de la Luz
Mundos Internos de la Meditación.
Pasaje al Espíritu
Perdonar: La Llave del Reino
Posesiones, Proyecciones y Entidades
Relaciones (versión actualizada)
Sendero a la Maestría
Viajes Durante los Sueños (versión ampliada)

Otros libros por John-Roger, D.C.E. y, Paul Kaye, D.C.E.

Momentum: Dejar que el Amor Guíe
¿Cómo se Siente ser Tú?

www.mandevillepress.org

EL DESCANSO PLENO

Encontrando Reposo en el Bienamado

JOHN-ROGER, D.C.E.

con PAUL KAYE, D.C.E.

Mandeville Press
Los Angeles, California

© Copyright 2009

Peace Theological Seminary & College of Philosophy®
Número de Control de la Biblioteca del Congreso de los Estados Unidos: 2007935289

Todos los derechos reservados, inclusive el derecho de reproducción total o parcial por cualquier medio.

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935, EE.UU.
Teléfono: 1-323-737-4055 (EE.UU.)
jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org

Impreso en Estados Unidos de América
I.S.B.N. 978-1-893020-52-8

Traducción de Nora Díaz
Corrección de Marina Van Wormer, Nora Valenzuela, y Sylvia Giussani

Fotografía por David Sand
Diseño del libro por Shelley Noble
Texto en tipografía Clearview

Índice

Reconocimientos	vii
Prólogo por David Allen	ix
Introducción	1
Tan Simple, Tan Común	7
Todo Es una Bendición	9
Por Qué No Afirmar lo Positivo	11
Ahora Mismo. Sólo ahora	15
Un Punto de Descanso *La Respiración*	17
Uno de los Mejores Consejos que Puedo Ofrecerte	19
¿Por Qué No Lo Sé?	21
El Proceso Natural de la Vida	23
Un Punto de Descanso *La Siesta*	25
La Paciencia	27
Más Allá del Terreno de la Ilusión	29
Relájate y Alégrate	31
La Mejor Manera de Proceder	33
En la Quietud	35
Dios Está Aquí, Ahora Mismo	37
Un Punto de Descanso *Baja el Ritmo*	39
Ver Directamente es Ver Perfectamente	41
Todo Juega a Tu Favor	43
Observa la Respiración	45
No Hay Nada Que Reparar	47
Un Punto de Descanso Mantén la Quietud	49
Deja Tu Inseguridad	51
Vive en la Gracia	55
La Vida Iluminada	57
Realmente No Hay Otra Opción	59

Ama Todo lo Que Tengas Enfrente 61
La Ley Espiritual de la Empatía 63
Siéntete Cómodo Contigo Mismo 65
Un Punto de Descanso *La Pausa* 67
La Gracia Que Salva 69
Dios Revela el Espíritu En Estos Tiempos 73
Los Tonos Sagrados de la Empatía 75
El Amor Incondicional 77
Uno Es Mayoría 79
La Incondicionalidad de la Vida 83
Cuando No Sabes Lo Que Sucede 85
¿Fuimos Creados a Imagen y Semejanza de Dios? 87
La Clave Para un Matrimonio Feliz 89
Sintonízate con el Bienamado 91
Baja el Ritmo 93
Un Punto de Descanso *El Silencio* 97
La Separación No Existe 99
Manifiesta Bondad En Tu Vida 101
Cómo Manejar Las Cosas 105
Un Instante de Oro en la Eternidad 107
Un Punto de Descanso *No Hacer Nada.* 111
Despierta al Bienamado 115
No Hay Que Perseguir Nada 119
El Amor Es Siempre la Respuesta 123
Experimenta a Dios 125
Tu Próxima Respiración Es el Espíritu 127
El Bienamado Existe en Cada Uno de Nosotros 129
Deja de Lado tus Condiciones 131
Una Meditación de Sanación 133
No Fuerces Nada 135

El Proceso de Tomar Conciencia 137
Un Punto de Descanso
Reposa en tí: Meditación 141
Cuando Sólo Te Basta con la Gracia de Dios 143
Libérate de los Conflictos 145
Siempre Contigo 147
Nace y Muere a Cada Momento 149
Enamórate de Dios 151
Un Punto de Descanso
Descansar en el Bienamado: Los Ejercicios Espirituales 155
Cómo Seguir Adelante 161
Tantas Cosas Maravillosas Por Hacer En Tan Poco Tiempo 163
Empieza Siempre Con la Aceptación 165
Celebremos: Dios Está Aquí y Ahora 167
¿Quién Eres Tú? 169
Camina con el Bienamado 173
Crece en el Bienamado 175
Ama Todo lo que Esté Presente, Sin Excepción 177
Un Nuevo Rol en la Vida 179
Sólo Existe la Gracia de Amar a Dios 183
El Esfuerzo Vale la Pena 185
Recurre al Bienamado 187
Suelta y Libera tu Energía 189
La Clave para Vivir en este Mundo 191
Un Punto de Descanso
No te Preocupes. Sé Feliz 193
La Energía Sigue al Pensamiento 197
Dos Palabras Clave Para Nuestra Conciencia 199
Cree en Ti Mismo 203

Una de las Cosas Más Valiosas Que Puedes Hacer 205
Respira en la Esencia del Espíritu 207
En Última Instancia 209
La Clave del Desarrollo Espiritual 211
Ya Todo Está Aquí 215
El Despertar Constante 219
La Importancia de Estar Aquí en la Tierra 221
El Silencio Que Ruge 223
Despertar con un Beso Espiritual 225
Sellar Nuestras Fugas de Energía 227
No es Necesario Defender Nada 229
Trasciende el Miedo 231
Las Creencias 235
Los Ejercicios Espirituales 237
La Altura Correcta 239
Ama Todos los Días un Poco Más 243
La Presencia del Cristo 247
Vive En Estado de Gracia 249
A Veces la Respuesta Es No Hacer Nada 251
La Naturalidad de la Gracia 253
Una Oración Viviente Concedida 257
Ser Común y Corriente: La Condición para Alcanzar a Dios 261
Dios te Entrega la Melodía y tú Escribes la Canción 265
Referencia de las Citas 268
Acerca del CD de Meditación 269

El mayor secreto es que el viaje terminó antes de haber empezado. Ya llegaste a tu destino. Aquel que buscabas ya está presente.

¿Por qué es un secreto?

Porque pocos lo reconocen.

¿Tú lo haces?

¿Con tu próximo aliento?

John-Roger, D.C.E.

Parece no haber plan, porque todo es plan.
Parece no haber centro, porque todo es centro.

C.S. Lewis

Mil años atrás, cuando se diseñaron los jardines de Kyoto, las piedras del arroyo se colocaron de forma ladeada. Quienquiera que los recorriera muy rápido podría caer en él. Cuando lo hacemos lentamente, el jardín puede decidir lo que vamos a ver; puede cambiar nuestro corazón.

Jack Gilbert

Reconocimientos

Queremos expresar nuestro aprecio y extender nuestros agradecimientos a todos aquellos que dedicaron su tiempo y amorosa energía para hacer posible este libro: Vincent Dupont, quien dirigió este libro desde su concepción hasta su finalización. Stephen Keel, cuyos toques refinados ayudaron a darle forma. Nancy O'Leary, Carrie Hopkins y Virginia Rose, quienes generosamente donaron su tiempo para editarlo y corregirlo. Como siempre, Laren Bright estuvo a nuestra disposición con su buen humor, aportando su opinión y contribuyendo al contenido de este libro. Agradecemos especialmente a Jsu García, quien fue el primero en leer el borrador original y cuyo entusiasmo se mantuvo firme hasta el final. Agradecemos también a Angel Gibson y a Betsy Alexander por su apoyo inquebrantable.

Prólogo

Las claves para llevar un estilo de vida más productivo, equilibrado y libre de estrés son muy simples. Sólo necesitamos aprender a manejar nuestra atención y nuestra energía, librándonos de aquello que las mantiene atrapadas y tomando conciencia de cómo y hacia dónde las dirigimos

En todos los tantos años que llevo como consultor y educador en el área de la productividad personal, he trabajado muy de cerca con muchas de las personas más atareadas, brillantes y exitosas del mundo. Sin excepción, los factores que fueron decisivos para que alcanzaran el éxito son los mismos que todos tenemos a nuestra disposición: disminuir las distracciones y aplicar el enfoque adecuado.

Para administrarnos a nosotros mismos necesitamos control y perspectiva. Mientras más sentimos que no tenemos el control y que dependemos de las circunstancias, más experimentamos la angustia de sentirnos víctimas, lo que produce una reactividad excesiva o, por el contrario, aletargamiento. Y mientras más perdemos de vista lo que es real e importante, más sufrimos del malestar causado por la falta de conexión con nosotros mismos y con el mundo exterior.

Aunque el control y el enfoque son primordiales también pueden ser negativos. Cuando intentamos controlar el mundo que nos rodea y nos resistimos a cambiar nuestro enfoque, creamos un estrés innecesario que limita nuestra capacidad para desempeñarnos al más alto nivel. Entonces, extrañamente, lo que parece ser lo más apropiado es justamente lo que nos impide avanzar. Cuando sentimos que nuestro mundo se nos escapa de las manos, más nos empecinamos en aferrarnos a él. Y cuanto más tratamos de "controlar" las cosas de esa manera, más perdemos el control. Asimismo, cuando sentimos que el vaso de la realización personal no está suficientemente lleno, nos vemos obligados a buscar "allá afuera" con mayor empeño y frenesí y la satisfacción nos evade.

Estos errores de comportamiento, en última instancia, se corrigen solos. El hecho de querer controlar lo que no se puede controlar y el tratar de complacernos con lo que inherentemente no nos puede complacer, genera con el tiempo

experiencias negativas que nos proporcionan lecciones a pesar de nosotros mismos. El dolor puede ser un gran maestro. Pero la inspiración también. Si te pareces a mí y prefieres la inspiración en vez del dolor, apreciarás este admirable libro.

A continuación, encontrarás palabras sabias en abundancia, las que te servirán para recordar todas las cosas buenas que probablemente ya sabes. El libro también te brinda muchos consejos prácticos que te resultarán útiles de inmediato. El mensaje del libro no sugiere que dejemos de tener una vida activa, sino que debemos alinearla e implementar estrategias efectivas. Conociendo bien a John-Roger y Paul Kaye y por el hecho de haber trabajado con ellos en distintas funciones durante más de tres décadas, puedo dar fe que los autores predican con el ejemplo. Ellos combinan inteligencia, integridad y una amplia experiencia con su incansable dedicación a ayudar a las personas a alcanzar la libertad que proporcionan estas claves. No te sorprendas si sientes que de la lectura emana una energía especial que va más allá de las palabras, como me ha pasado a mí.

El control que busco radica en cooperar con las tareas y completarlas, en vez de trabajar más duro. Y cuando me detengo, observo y escucho, y pongo atención a las áreas que son la verdadera fuente de mi creatividad, logro ese enfoque que me llena. Me siento agradecido de poder contar con El Descanso Pleno como una herramienta que puedo tener siempre a mano, cada vez que necesito estos recordatorios.

David Allen
Ojai, California
Agosto de 2007
Autor de, *Getting Things Done: Organízate con Eficacia*

Ahora,

simplemente siéntate ahí.

No hagas nada. Descansa.

Pues separarte de Dios

es el trabajo más arduo en el mundo.

Hafiz

Introducción

Venid a mí, todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar.

Mateo 11:28

Quizás tú seas del tipo de personas que se dice a sí misma que para poder descansar necesitas aislarte o que descansarás cuando tengas tiempo. Quizá digas que cuando el trabajo o algún proyecto esté terminado descansarás; incluso es posible que aún estés esperando a "que los niños crezcan" para poder descansar. Esta manera de vivir, aplazando constantemente lo que es primordial, no tiene sentido. El descanso ya está presente y el propósito de este libro es ayudarte a efectuar el cambio sutil y crucial que te permitirá disfrutar de un descanso pleno, por lo menos en algunas de sus tantas formas.

Hay muchas maneras de interpretar lo que realmente es el descanso. Puede ser una sensación de energía y equilibrio, como la que sentimos al levantarnos después de una noche de sueño restaurador, un momento de tranquilidad al término de una tarea o la sensación de alivio cuando se disipa aquello que nos preocupaba o nos perturbaba.

El descanso también es un período de inactividad, que suele ser tranquilo y que uno toma en soledad. El descanso puede ser ese momento de calma espiritual en el que nuestra mente suspende su actividad por un instante. El descanso es la ausencia de movimiento y es el intervalo de silencio entre las notas musicales. Descansamos cuando hacemos una breve pausa en nuestra actividad o itinerario. No sólo descansamos cuando estamos relajados, quietos y cuando nos liberamos de nuestras cargas, también decimos que "descansamos la mirada" en un ser amado.

La palabra "descanso" no sólo es una palabra multifacética, sino que también es una expresión de vida rica en matices, una actitud que podemos incorporar a nuestra vida diaria, sin importar lo que estemos haciendo. La vida se compone de muchos momentos individuales. No hay necesidad de esperar para descansar, ya que podemos descansar en este momento, o entre momentos.

En este libro intentamos demostrarte que no es necesario hacer un gran esfuerzo para disfrutar de una buena calidad de vida. Aunque parezca contradictorio en nuestra cultura actual, en su mayoría la vida puede vivirse de forma relajada y apacible. Dado que la vida consiste principalmente de inhalar y exhalar, quizá podamos aprender a descansar entre una respiración y otra.

En el deporte de tiro olímpico, el competidor debe disparar a un blanco muy pequeño con el brazo extendido y necesita mantenerlo completamente inmóvil, porque basta con un latido del corazón para desviar la pistola del blanco. El competidor debe controlar y calmar sus emociones, porque el efecto de la adrenalina le puede provocar un sutil temblor en la mano. En ese momento, lo único que cuenta es la serenidad y el enfoque. Los tiradores deben dejar de lado cualquier emoción y concentrarse únicamente en dar en el blanco, combinando intención clara con calma interior y estabilidad para poder disparar entre cada latido del corazón.

Aquellos que practican el Tai Chi Chuan (un arte marcial chino), para "empujar con las manos" (una forma de lucha en cooperación) deben estar completamente relajados para poder desequilibrar a su rival. La persona que está tensa es fácilmente vencida. En este tipo de lucha, el que gana es el que está más relajado. No es sorprendente que se haya comprobado que el Tai Chi Chuan es excelente para la salud.

Alrededor del año 300 a.C., el filósofo Chuang Tzu al observar a los arqueros mientras practicaban el tiro al blanco, comprobó que mientras el arquero practicaba, disparaba de forma relajada y con destreza. En cambio, cuando se ofrecía una recompensa pequeña, el arquero se ponía un poco tenso, su puntería fallaba y a menudo no daba en el blanco. Y cuando se ofrecía un premio mayor, el mismo arquero se ponía nervioso y se preocupaba, con los resultados obvios. Esto llevó a Chuang Tzu a concluir irónicamente que "aquél que presta demasiada atención a lo exterior, se vuelve torpe en el interior".

En la actualidad, las personas que juegan al golf y practican sin pelota tienen un swing perfecto. Sin embargo, tan pronto comienza el juego con la pelota y se empiezan a contar los puntos, el swing del golfista inexperto falla inevitablemente y la pelota se desvía. Cuando un golfista se toma un "trago" generalmente se relaja y su juego mejora. Así que, aunque se pueda mejorar por medio de métodos artificiales una acción específica, sólo se logra sacrificando una conciencia plena y, por lo tanto, se reduce nuestra capacidad de responder a otros estímulos. Imagina cómo mejoraría nuestro desempeño en la vida cotidiana si pudiéramos aprender a encontrar la tranquilidad y la relajación en nosotros mismos.

La cuestión es: "¿Cómo relajarnos durante el proceso de vivir?" o "¿Cómo descansar en nuestra vida cotidiana? ¿Cómo vivir disfrutando de un descanso pleno de aquí en adelante?". Este libro contiene una serie de reflexiones sobre las diferentes formas de lograr descansar y relajarse, y sentir paz y tranquilidad en nuestro interior y en los brazos del Ser Sublime, que nos sostiene y contiene a todos.

La incorporación del descanso y la relajación al diario vivir son un hábito que se debe aprender. Es un estado en el que uno está despierto y consciente y responde adecuadamente cuando llega el momento de la acción. No hay necesidad de reaccionar antes de ese momento. Un ejemplo común de una reacción innecesaria es la preocupación, que es un desperdicio de nuestra preciosa energía.

El descanso también es la capacidad de desconectarse y renovarse. Una de las razones por las que el estrés continúa provocando desgaste y enfermedad es que olvidamos desconectarnos. Aunque las personas salen del trabajo al final del día, continúan "trabajando" inconscientemente. Ese "trabajo" es generalmente la inquietud o preocupación por las tareas que deben realizar o las tareas por terminar en sus vidas.

Además, se suman a eso las preocupaciones que nos generan nuestros seres queridos y la presión de tener que guardar las apariencias, manteniendo un rostro y cuerpo jóvenes o tratando de estar a la par en lo material con nuestro vecino. Ese es un camino lento e inexorable, que nos lleva al agotamiento físico, mental y emocional.

Afortunadamente, existe un antídoto: una manera de vivir distinta, de aquí en adelante, logrando el descanso pleno. Esta alternativa es gratuita, está presente dentro de nosotros y disponible de inmediato. A medida que leas este libro, permítete encontrar reposo en el Bienamado, alcanzando así el descanso pleno para el resto de tu vida.

Este libro ha sido diseñado para que puedas leerlo de la forma que desees, ya sea de principio a fin o comenzando por la mitad. Puedes abrir el libro al azar y encontrar en cualquier página, inspiración para ese día o para un determinado problema que estés tratando de solucionar.

Esto de ser un ser humano es como administrar una casa de huéspedes. Cada día una nueva visita, una alegría, una tristeza, una decepción, una maldad, alguna felicidad momentánea que llega como un visitante inesperado. Dales la bienvenida y acógelos a todos por igual, incluso si se trata de un grupo penoso que desvalija completamente tu casa. Trata a cada huésped honorablemente, pues él podría estar haciendo espacio para una nueva delicia.

Rumi, "La Casa de Huéspedes"

Tan Simple, Tan Común

Gran parte de mi trabajo consiste en demostrarle a las personas que cada una de ellas es un ser divino, mediante cuentos, metáforas, actualizando las enseñanzas esotéricas de antaño y, por sobre todo, a través de experiencias personales. Les demuestro que no importa lo que hagan, la chispa de la divinidad existe dentro de cada uno y espera ser despertada con la simple atención amorosa que podamos prestarle.

Muchas personas "lo captan" y luego lo olvidan. La mayoría no entiende este concepto, porque usa su cuerpo, su mente y sus emociones como punto de referencia para compararse con los demás. Se les escapa el concepto al juzgarse a sí mismas y a los demás.

A menudo me pregunto cómo pueden pasar por alto algo que está tan presente en ellos, más cercano que su próximo aliento. Tal vez sea porque se imaginan que su divinidad debería manifestarse como una luz radiante o que necesitarían tener el don de sanar a la gente con la mirada e inclusive levitar. Aunque es cierto que espiritualmente irradiamos luz y que se nos reconoce por nuestro fulgor, en el mundo físico nuestra divinidad se expresa través de las cualidades más comunes y corrientes.

Ejercemos nuestra divinidad cuando nos volvemos a levantar después de haber sido vencidos por alguna dificultad en nuestra vida. Ejercemos nuestra divinidad cuando elegimos amar en vez de juzgar. Ejercemos nuestra divinidad cuando reprimimos el golpe en vez de lastimar a otro innecesariamente. En consecuencia, nuestra divinidad se manifiesta a través de las decisiones más comunes, momento a momento.

El pensamiento oscuro, lo vergonzante,
lo malvado, recíbelos en tu puerta
sonriendo e invítalos a entrar.
Agradece a todos los que vengan, pues
se puede decir de ellos que han sido
enviados como guías del mas allá

Rumi, "*La Casa de Huéspedes*"

Todo Es Una Bendición

Un amigo mío sufrió una caída y se fracturó el fémur. Este accidente lo debilitó y, al tener que permanecer en una silla de ruedas durante meses, se deprimió muchísimo. Un buen amigo suyo, que fue a visitarlo al hospital, le dijo: "Éste es el momento de usar todo lo que sabes". Así fue como mi amigo accidentado aprovechó ese año de recuperación para hacer nuevos descubrimientos, reconsiderar su vida y descubrir una nueva vocación que le gustaba más. Cuando me contó esta historia, le comenté que su accidente había resultado ser una bendición maravillosa. Me miró fijamente y exclamó: "¡No! Fui yo quien lo convirtió en una bendición".

Entonces comprendí que me estaba enseñando una gran verdad. Había ejercitado su divinidad y tomado una decisión positiva para cambiar el rumbo de su vida, utilizando lo sucedido para elevarse, aprender y crecer. Había usado esa experiencia como un peldaño y no como un obstáculo. Manifestamos la divinidad cuando nos comportamos de esa manera. Ejercitamos nuestro ego y personalidad, en vez de nuestra divinidad, en el momento en que nos sentimos víctimas y nos juzgamos a nosotros mismos, a los demás o nuestras circunstancias.

Así que, anímate. Toma la vida con sentido del humor. Tu destino no es un futuro incierto y lejano; está frente a ti en este momento. Utiliza lo que tienes y lo que sabes. Eres divino. Aprende a manifestar alegría en cualquier circunstancia. Hay mucho que celebrar.

No creo que Ícaro haya fracasado
cuando cayó, sino que simplemente
llegó al final de su triunfo.

Jack Gilbert

Por Qué No Afirmar lo Positivo

Siempre existimos en “lo que es”. Es la realidad. Cuando afirmamos que “lo que es” es otra cosa, experimentamos una sensación de separación y de soledad. Sin embargo, esa sensación la creamos nosotros mismos. En vez de aceptar lo que es, cooperar con ello y enfrentarlo, nos alejamos y le echamos la culpa a alguien o a algo por no haber obtenido lo que queríamos.

Somos los únicos responsables de nuestra vida. El Bienamado está siempre presente, esperando que regresemos a Él, a través de nuestra observación y conciencia. Podemos disolver la separación instantáneamente, simplemente dejando de darle poder a nuestros pensamientos de separación y a los sentimientos de inferioridad cuando asumimos el papel de víctima.

El cuerpo crea su forma alrededor de la energía que enviamos afuera. Si la energía se malgasta al poner nuestra atención en el lugar equivocado, el cuerpo crea su forma alrededor de eso. Por ejemplo, si te preocupas demasiado, esa preocupación se manifiesta causando tensión en tus hombros y abdomen. Cuando empezamos a utilizar nuestra energía correctamente, los hombros y el abdomen se relajan, la energía se moviliza hacia las áreas que estaban bloqueadas o cerradas y el cuerpo comienza a alinearse automáticamente. El uso correcto de la energía hace que las cosas fluyan, se relajen y se suavicen. El cuerpo se equilibrará y cambiará su forma de acuerdo a tus pensamientos conscientes y a tu patrón de conducta.

La lección consiste en aprender que, si no cambiamos nuestra conducta, el cuerpo retoma su condición anterior. Si estamos dispuestos a escuchar y a observar, nos daremos cuenta de que el cuerpo no sólo nos está educando para fortalecernos, sino que también nos está enseñando a cambiar la condición que produjo el desequilibrio o la enfermedad.

Nos condicionamos nosotros mismos con todo lo que nos repetimos. De hecho, nos repetimos cosas que realmente no queremos ni necesitamos escuchar: que somos un fracaso, que no nos sentimos bien, que somos feos, que nada funciona y que nuestra vida se está yendo al infierno. Es muy gracioso, porque si podemos decirnos cosas desagradables, seguramente podemos decirnos cosas positivas. Después de todo, somos nosotros los que inventamos las historias, así que, ¿por qué no contarnos historias que nos eleven y nos hagan experimentar un amor más profundo? Somos responsables de lo que nos decimos a nosotros mismos. Podemos afirmar que nuestra vida está llena de salud, riqueza, felicidad, abundancia, prosperidad, amor, cariño y de la alegría de poder compartir y contagiar a otros esa sensación de plenitud. Esta versión de la historia representa mejor quien eres auténticamente y eso es lo que se va a manifestar, porque te conviertes en lo que crees con tu corazón.

Tenemos lo que buscamos.
Siempre está ahí y si le damos tiempo,
y nos aquietamos se manifestará
para nosotros.

Thomas Merton

Ahora Mismo. Sólo Ahora

La mayor parte del estrés que sufre la gente es a consecuencia de no vivir en el presente, sino que preocupados por el pasado o el futuro. Eso es lo que genera la mayoría de nuestros problemas. Cuando dejas de inquietarte por el futuro y de añorar el pasado, estás en el aquí y el ahora.

Mucha gente trata de acordarse de vivir aquí y en el presente, pero al tratar de recordarlo, la misma acción de recordar los desconecta del momento presente. Si dejas de acordarte o te olvidas de recordar y simplemente estás aquí y ahora, vas por buen camino.

Haz todo lo que esté a tu alcance para mantener tu atención en el presente. No existe nada más que este momento. A medida que aprendas a ocuparte de las situaciones que se presentan en tu vida momento a momento, comprenderás que todo está bien, que no hay problemas y que todo es perfecto tal cual es.

De hecho, lo ideal es no adelantarse al futuro, porque el ahora es realmente muy agradable. No hay pasado ni futuro. Cuando estás presente te conectas con el ahora eterno y entonces existe un solo camino: hacia lo alto de tu conciencia.

La solución a los desafíos de la vida es realmente muy simple. Para reconectarte con la presencia del Bienamado, vive en el presente y ama todo lo que ocurra en tu entorno y dentro de ti.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

Amo estar vivo; realmente me encanta
Y pienso que la manera de transformar el mundo
es conectándose nuevamente con la dicha de estar vivos,
sólo por el hecho de estarlo.

Matt Sanford

La Respiración. Tu respiración es una de tus aliadas más grandes; es la clave para restaurar tu energía. Esta idea se menciona frecuentemente a lo largo del libro, pero a continuación encontrarás algunas claves y recordatorios específicos.

El simple hecho de poner atención al ritmo de tu respiración te lleva a un estado de paz y tranquilidad, y te permite restaurar tu energía. Además, te coloca en el "aquí y ahora", que está siempre presente, pero que suele ser tan escurridizo.

Una de las cosas más efectivas que puedes hacer para reducir el estrés cuando inspires es permitir que el oxígeno entre hasta el abdomen.

La clave de una respiración natural y completa está en la exhalación: en el dejar ir. Pero cuando dejes salir el aire, no lo fuerces. Simplemente observa esa exhalación y tal vez descubras que al final se produce una pequeña pausa. Esto es perfectamente natural. Sigue observándola. Entonces, sin forzar nada, ábrete a recibir en tu interior la respiración siguiente.

Lleva tu respiración a las partes del cuerpo donde tengas tensiones acumuladas, a las partes que se sientan sin vida o adormecidas. Y cuando pongas tu respiración allí, es posible que experimentes que, lo que se sentía "muerto" o adormecido, comienza a "revivir".

A veces, estoy despierto en la noche
y pienso: "¿Qué he hecho mal?".
Entonces, una voz me responde:
"Para esto necesitas más de una noche".

Charles M. Schulz

Uno de los Mejores Consejos que Puedo Ofrecerte

Estamos aquí, juntos en este Planeta, para amar, cuidar y compartir. Cuando veas que un ser querido se critica duramente, hazle ver que no existe razón alguna para recriminarse de esa manera. Dile que puede sobreponerse y comenzar su vida nuevamente a partir de ese momento. Todos hacemos lo mismo, a final de cuentas.

Jesús nació en un pesebre para enseñarnos que debemos comenzar en el punto en donde nos encontramos. No tenemos que esperar a llegar a ser reyes o reinas para emprender nuestro destino.

Uno de los mejores consejos que puedo ofrecerte es que empieces desde donde estás, en este mismo instante. No trates de arreglar, rectificar o cambiar nada. Deja que este momento sea el punto de partida, aquí y ahora, y simplemente empiez a avanzar.

En tu propio pecho tienes el cielo y la tierra; todo lo que contemplas, aunque parezca que no, está adentro.

William Blake

¿Por Qué No Lo Sé?

El cuerpo envejece, las emociones son inestables y la mente te engaña, así que sabemos—por experiencia propia—que estos niveles son transitorios. Lo importante es atravesarlos manteniendo la conciencia espiritual interior como la constante de nuestra vida, como la eternidad de cada momento. La eternidad es *ahora*, para siempre. Era *ahora* cuando se escribió este libro y es *ahora* cuando lo estás leyendo.

El ahora es la eternidad, y es allí hacia donde debes dirigir tu conciencia constantemente, lo que se logra liberando la energía condicionada que has creado asociada a los roles que interpretas. Para movernos en este mundo todos desempeñamos roles: en un momento somos el comprador, después el amante, luego el maestro, la esposa que maneja el automóvil o el esposo que saca la basura. Todo está bien hasta que olvidamos que es tan solo un rol. Quedamos atrapados cuando nos identificamos con el rol que interpretamos y creemos que es la realidad y, aunque nos sorprenda, luchamos por defenderlo. En el mejor de los casos ese rol representa una extensión de nosotros, pero al identificarnos completamente con él, nos condicionamos a separarnos de los demás.

La separación ha pasado a formar parte del condicionamiento de la humanidad. Se conoce esotéricamente como la "caída" de la conciencia. Pero en los niveles superiores de conciencia se sabe que es una ilusión, porque los que somos del Espíritu sabemos que si caemos podemos ponernos de pie una vez más. A medida que practicamos esto, el condicionamiento se rompe y decidimos poner nuestra atención nuevamente en el Bienamado y tomar conciencia de que ya estamos en casa. Nos conectamos con el Bienamado y reemplazamos nuestro condicionamiento por nuestro conocimiento. Ése es el verdadero poder que tiene cada uno.

Saber que somos el Bienamado nos da un nuevo punto de referencia, que nos permite conocer la naturaleza trascendental del Espíritu y alcanzar el Alma—la fuerza de Dios—en nuestro interior.

Antiguamente, los amantes creían que un beso uniría literalmente sus almas, porque se decía que el espíritu residía en el aliento.

Eve Glicksman

El Proceso Natural de la Vida

La vida es comunión divina y un proceso eterno que respira. Este proceso de vida está presente en este instante. Lo que lo hace tan hermoso es que sólo existe Dios y Dios está verdaderamente en tu conciencia. Valiéndote de este conocimiento, puedes participar en esta divina comunión y experimentar a nivel físico la plenitud y las "realidades" del mundo, sin tener que identificarte con ellas. Utilizas tus emociones para enriquecer tu experiencia en el mundo y tu mente, para seleccionar y dirigir tu acción. Ambas son herramientas que nos permiten ver en perspectiva lo que se nos presenta y reconocer en todas las cosas la esencia divina, que es el Alma.

Comunión divina significa ser amoroso. Es esa cualidad que te permite sentir que tu corazón baila de contento. Es ese estado en donde los sonidos sagrados cantan en tu corazón. No se trata de repetir los tonos sagrados en tu mente, sino de sentirlos resonar en tu corazón y en cada fibra de tu ser, mientras te remontas en el éxtasis de tu verdadera naturaleza; eso es lo que significa vivir verdaderamente en comunión divina.

En el momento de la comunión con tu propio ser, tu conciencia se expande automáticamente. Una analogía de esto sería cuando exhalas, que inhalar es automático. Es el proceso de la vida. Así que no intentes elevar tu conciencia, porque no se logra con intentos. Elevas tu conciencia cuando te pones a disposición del Espíritu, del Bienamado, cuando demuestras disposición a mantenerte abierto y consciente en la presencia total y amorosa de Dios.

Cuando estás en divina comunión, avanzas naturalmente hacia la Luz que llamamos la "Corriente del Sonido de Dios".

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

Te sentirás más relajado y renovado tomando una siesta,
por más corta que ésta sea que tomando
todo el alcohol del mundo.

Ovidio

La Siesta. La siesta es uno de los obsequios más grandes que nos brinda la naturaleza, muy desaprovechada en nuestra cultura. Una siesta de veinte minutos es lo ideal, aunque una de cinco puede resultar también bastante reparadora. Sin embargo, si duermes más de veinte minutos es probable que alcances un estado de sueño más profundo y que al despertar, en lugar de sentirte renovado, te sientas algo atontado.

Sin duda nuestra cultura carece de sueño. No te conviertas en esclavo de todas las exigencias de la vida. Tienes a tu disposición una herramienta maravillosa para restaurar tu energía: la siesta.

Si estás cansado y cuentas con un solo minuto, prueba este ejercicio de relajación: sentado en una silla, sostén un juego de llaves en la mano e inclínate hacia adelante, apoyando los brazos sobre las piernas. Al adormecerte, las llaves caerán al suelo y el ruido te despertará. Te sentirás más renovado aunque sea con un minuto de descanso solamente.

La clave que puede enriquecer tu día consiste en dedicar algunos minutos de tu tiempo a descansar, orar, meditar o practicar ejercicios espirituales.

Cuando componemos música, nuestro propósito no es alcanzar un punto determinado, como el final de la composición, por ejemplo. Si ese fuera el caso, los músicos más rápidos serían los mejores y los más avanzados. Igualmente, cuando bailamos, no planificamos llegar a ninguna parte de la pista en particular, como es el caso cuando se viaja. Cuando bailamos, el viaje en sí es el objetivo, al igual que cuando componemos música. Exactamente lo mismo ocurre con la meditación. La meditación es descubrir que el sentido de la vida se alcanza en el momento presente.

Alan Watts

La Paciencia

Puedes considerar tu respiración como una forma de ejercitar la paciencia. Por ejemplo, ¿qué pasaría si decidieras de tomar de una sola vez el resto de las respiraciones que te quedan? Probablemente estallarías. Sería demasiado para ti. En cambio, tomas una respiración detrás de otra con el ritmo que ella impone. Dejas que tu respiración se encargue de sí misma, sabiendo que está programada para hacer justo eso. Y sin hacer ningún esfuerzo, demuestras paciencia con ese proceso.

Generalmente, las respiraciones se toman de forma sucesiva. Por supuesto que puedes acelerarlas. Podrías respirar rápidamente, pero también tendrías que asumir los resultados , que serían un exceso de energía o hiperventilación, que luego tendrías que moderar y estabilizar.

Cada estación tiene un ritmo y cada persona tiene su ritmo propio. Este ritmo es una inteligencia innata que se adapta y fluye con naturalidad con lo que está sucediendo. Cuando logras sintonizarte con tu ritmo interior (quizá para ti sea un concierto, un vals o una marcha), captas su compás y te dejas llevar por él. Entonces vives al compás de una melodía divina.

Y cuando te relajas y escuchas tu ritmo interior, puedes amplificarlo y expandirlo para componer la hermosa sinfonía que representa verdaderamente la chispa divina de Dios en ti. Pero debes practicarlo gradualmente, respetando tu ritmo personal.

El sonido dentro de ti es el sonido de Dios. Pero cuando estás distraído por los problemas del mundo exterior, por lo general no pausas lo suficiente como para escuchar ese sonido y percibir el apoyo que proviene desde tu interior. Cuando enfrentes una dificultad o te sientas estancado, conéctate con el Espíritu entonando el cántico del “Hu” (pronunciado “jiú”) o del “Ani-Hu” (pronunciado “anai-jiú”).

Lo mejor es preservarlo todo en un corazón puro y calmado, y que por cada latido haya un agradecimiento y por cada suspiro, una canción.

Konrad von Gesner

Más Allá del Terreno de la Ilusión

Tu corazón no deja de latir cuando no estás consciente del mismo. Y si tomas conciencia de tu respiración, puedes tomar más aire, expandir el pecho y despertar mejor, pero eso no significa que dejes de respirar si no estás consciente del proceso. Tu mente no está a cargo de ese proceso.

La mente tampoco puede ayudarte a conectarte con el Bienamado, porque el despertar espiritual no involucra la mente. Si tienes tendencia a mentalizar, puedes sentirte intelectualmente complacido si comprendes el proceso, pero no confundas eso con la comprensión espiritual. Quizás sientas inclinación a repetir una experiencia placentera del pasado o a enfocarte en el futuro, particularmente cuando atraviesas momentos difíciles. Aunque hacerlo te produzca algún alivio, en realidad no estás viviendo en el presente, aquí y ahora.

No puedes alcanzar el mañana sin haber pasado por el hoy. Es posible sentir alegría y tener sentido del humor aun en medio de las dificultades; todo depende de tu actitud y de tu altura de miras en el momento presente. La alegría del Espíritu está siempre presente, ya sea que estés pasando por momentos difíciles o agradables. No es necesario aferrarte al ayer ni desperdiciar energía preocupándote por el mañana. Sé totalmente tú, en la totalidad del presente. Deja que el pasado sea lo que es: concluído y terminado. Deja que el mañana se ocupe de sí mismo, completando lo que tienes frente a ti ahora mismo.

Cuando camines por el sendero del Bienamado, de vez en cuando transitarás por los campos de la ilusión. Eso no es motivo de preocupación. Sólo atraviésalos y regresa a la realidad del Espíritu. Puedes transformar la forma de energía del mundo respirando energía divina. Tu respiración te transportará más allá de los campos de la ilusión y te elevará más alto aún.

Zov, un campesino, le dice a su esposa
"Si yo fuera el zar, ¡sería más rico que él!"
"¿Cómo?", pregunta ella.
"Haciendo remiendos para ganar un
dinerito extra".

Antiguo chiste judío

Relájate y Alégrate

Cuando estamos tensos nos aferramos a algo que no existe. Tendemos a pelear y a resistirnos como una forma de demostrar fortaleza, pero en realidad son signos de debilidad. Es cuando nos relajarnos y soltamos todo que demostramos verdadera fortaleza.

Cuando te relajas estás en un estado más consciente y perceptivo. Tienes la capacidad de no reaccionar cuando alguien te dice algo negativo o perturbador y la lucidez para decir en tu interior una palabra que es muy efectiva: "Cancelado". Esta palabra puede obrar milagros frente a un ataque verbal o psíquico.

No es necesario que pierdas tu centramiento porque alguien está molesto; tampoco permitas que la negatividad se acumule en tu entorno o dentro de ti. Todo eso puede manejarse con tranquilidad.

Si alguien te presiona física, emocional o mentalmente, déjalo pasar y olvídate de eso. No te quedes físicamente ahí. Vete a otro lado. Sé como una puerta giratoria, que cuando empujas una de las alas, ésta cede y la otra la sigue de atrás.

Así es como mantienes un estado relajado. Cuando notes que empiezas a adoptar una actitud de resistencia o de obstinación, es preferible que renuncies a tu postura antes de perder la calma y el equilibrio.

El principio básico de dejar ir, de estar relajado, se refleja como ternura y amabilidad en tu comportamiento. Las personas suelen confundir amabilidad con debilidad. Que no te importe: sé alegre, tómalo con sentido del humor y aplica vitalidad a tu relajación. La resistencia, al igual que la tensión, significa oponerse a algo que en realidad no existe. Tal vez sientas que tu desacuerdo se justifica, pero de hecho es un ataque contra ti mismo. Cuando examinamos el fondo del asunto en cuestión descubrimos que sólo estamos molestos con nosotros mismos.

El silencio no es solamente no hablar.

Es el lugar de donde provienen todas las cosas. Todas las voces, toda la creación proviene de ese silencio. Así que cuando estás parado en el borde del silencio, escuchas cosas que nunca habías escuchado antes y las escuchas de una forma en que nunca las habías escuchado antes.

John Francis

La Mejor Manera de Proceder

En cualquier situación, la mejor manera de proceder es con amor. No es necesario caer en el juego de que "no valgo nada" o que "no merezco nada". Ese juego es para los necios. Reclama tu divinidad y elévate en esa conciencia. No temas ser quien eres de verdad. Relájate hasta lo más profundo de tu ser sabiendo con certeza de que, en este mismo instante, tienes todo lo que necesitas.

Cuando sientas tensiones, deja de resistirte. Cuando sientas que la vida es muy dura, deja de presionar. Cuando dejas de presionar, te sientes menos cansado. ¿Estás presionando para obtener algo que no es tuyo y que nunca lo será?

Si por un momento dejas de pensar y de buscar y escuchas el silencio, comenzarás a descubrir los diferentes niveles de conciencia y que tú eres un ser multidimensional, que existe en todos esos niveles simultáneamente. La clave radica en aprender a guiar tu conciencia hacia donde tú quieres estar.

Aquellos que permanecen callados serenamente en el silencio que clama el nombre del Señor y que realizan las labores más mundanas con amor y devoción, prestan un hermoso servicio que, ante los ojos de Dios, es verdaderamente maravilloso.

Comienza a vivir ahora mismo.

Deja de guardar la cristalería para las ocasiones especiales. Deja de guardar tu amor hasta que aparezca la persona correcta en tu vida. Cada día que vives es una ocasión especial. Cada minuto, cada respiración es un regalo de Dios.

Mary Manin Morrisey

En La Quietud

Quédate quieto por un instante. Tómate el tiempo para relajarte y permite que el cuerpo se aquiete, que las emociones se calmen y la mente se apacigüe: un momento en el que solamente seas tú. No es necesario ponerse una meta en particular ni percibir nada con tu mente, emociones y cuerpo. Deja que tu conciencia abandone el sensualismo del mundo exterior y se enfoque en la quietud donde se origina tu respiración, donde comienza tu existencia. Cuando te relajas entrando en contacto con esa condición original, accedes a un estado de unidad con la verdad.

A medida que nos aproximamos a los demás más íntimamente, a veces ellos comienzan a proyectar expectativas en nosotros y al esforzarnos por cumplirlas, terminamos sometiéndonos a ellos y perdiendo nuestra libertad. Entonces, decidimos separar nuestra conciencia del amor y eso nos causa sufrimiento, proceso que nos impide conocer la naturaleza trascendental del momento presente.

Hay estados falsos en el sendero hacia la verdad: los estados del ego, las ilusiones y ese romanticismo de "Amo a Dios, Dios me ama. Dios me protegerá". Pero luego, cuando enfrentas alguna adversidad, dices, "¿Qué pasó con Dios? ¡No me protegió!" Él sigue amparándote, puesto que todavía estás respirando. Quizá esperabas otra cosa: una vida color de rosa y riqueza material, pero realmente todo lo que necesitas es la respiración. Mientras antes puedas tomar conciencia de lo que de verdad ocurre a tu alrededor y dejes de lado tus ilusiones y expectativas, más fácil será para ti avanzar por el sendero de la realidad.

El Espíritu dentro de ti es el mismo Espíritu que existe en todas las cosas. Verdaderamente no hay separación. Tienes el derecho a vivir tu vida de la manera que estimes conveniente y te liberas al otorgarle ese mismo derecho a los demás.

No tienes que hacer nada positivo para tomar conciencia de Dios. Simplemente deshaz lo que has hecho para construir tu prisión y ya lo tienes: Dios presente, la Verdad personificada.

Sawan Singh

Dios Está Aquí, Ahora Mismo

Para poder ver la cara de Dios déjate ir y, por un momento, permítete percibir más allá de las ilusiones y condicionamientos de este mundo y de esta sociedad; sigue más allá de las ilusiones de tus propios sentidos y más allá de tus propios dilemas y de los problemas que tú mismo has creado. En tu interior, conéctate con ese estado de neutralidad, en donde no existe apego a los resultados ni al proceso de llegar a ningún lado. Es suficiente con que estés presente, disfrutando de lo que te rodea, tal cual es. Independientemente de lo que hagan los demás, tú sigue expresándote desde tu corazón amoroso.

Toma conciencia de que Dios está presente en todo lo existente, de que Dios está completamente presente, todo el tiempo. Quizá tu dificultad en la vida se deba simplemente a que no comprendes que Dios está absolutamente presente aquí y ahora.

Por un momento, busca la armonía dentro de ti. Descansa allí, aunque sea solamente por una fracción de segundo. La vida se reduce simplemente a inhalar y exhalar. Y una vez que encuentras ese ritmo puedes armonizarte con él. Si tan sólo pudieras practicar esta simple disciplina y mantenerla, empezarías a superar todo lo que te afecta de este mundo físico.

Para encontrar armonía, comienza por dejar atrás el pasado. No hay necesidad de pensar en lo que sucedió ayer o la semana pasada. Sólo ordénate a ti mismo dejar de hacer eso. No pierdas tiempo pensando en el mañana. Olvídalo. No hagas nada, excepto sentir dónde se encuentra tu cuerpo en este momento. Siente tus pies apoyados en el suelo. Respira hondo y disfruta de ese aliento. Y cuando sueltes el aire, libera todas tus tensiones. Recibe la próxima respiración y déjala ir. Ahora, lo único que tienes que hacer es seguir respirando. Estás presente contigo mismo, de la manera más natural, simple y completa.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

Al aprender a tranquilizarte, a tranquilizarte realmente,
y dejar que la vida siga su curso, esa tranquilidad
se convierte en iluminación.

Morgan Freeman

Baja el Ritmo. Experimenta cómo te sientes cuanto te mueves con mayor lentitud y conciencia. Mantén este propósito, pero hazlo con calma. En la actualidad, el tiempo se está convirtiendo en un recurso cada vez más escaso para mucha gente y, por eso, la tendencia a apresurase para poder abarcarlo todo. Tal vez parezca una contradicción recomendarte que hagas todo con más lentitud cuando las tareas por completar son muchas. Pero, de hecho, te sorprenderá cuánto más puedes lograr si no te apresuras y mantienes la calma.

Velo así. Dos mil seiscientos años atrás, Esopo escribió una fábula acerca de una carrera entre una tortuga y una liebre. Si no te acuerdas quién gano, aquí te doy una pista: no fue la liebre.

No hay más realidad que la que tenemos dentro. Por eso, la mayoría de la gente vive tan irrealmente. Toman las imágenes exteriores como la realidad y no permiten jamás que su propio mundo interior se manifieste.

Herman Hesse

Ver Directamente Es Ver Perfectamente

A medida que tu comunión con el Bienamado se haga más constante, te parecerá que vives en un estado de éxtasis. Tus emociones permanecerán calmadas y tu mente contenta. Comprenderás que tienes internamente todo lo que deseas. Estarás en un estado del ser muy equilibrado.

Mientras más te conectas con el Bienamado, más compartes ese estado del ser con los demás, y no tienes que hablar de él, sino simplemente manifestarlo con el ejemplo. A medida que los demás perciban tu luz, comenzarán a conectarse con su propia luz. La luz en ti despertará la luz en ellos. No es necesario hacer nada en especial para servir de esa manera y, sin embargo, estarás prestando realmente un tremendo servicio cuando te halles en ese estado dinámico, pero reposado a la vez.

Debes poner atención, no obstante, porque cuando consideras que los demás son inferiores a ti, te separas del Bienamado y eso trae consecuencias. Tus palabras no lastiman a los otros, te lastiman a ti. Producen una separación en la que nadie puede alcanzarte. Dicha separación es artificial, sin embargo, porque en realidad no estás separado, sino que te has apartado con tu actitud, creando una ilusión.

Afortunadamente, es muy fácil volver a la unidad. Sigue respirando con naturalidad y cuando inspires esa fuerza vital, empezarás a sentir la unión contigo mismo nuevamente. En la misma medida que encuentras errores y falacias en otra personalidad, cada vez que peleas y te separas, es cuando puedes unirte espiritualmente con aquél del cual te separaste. De esa misma manera puedes conocer a tu ser verdadero, que no está separado de ti y que nunca lo ha estado. Puedes haber sido condicionado para creer que el hombre pecó y se separó de Dios y que producto de esa separación, el pecado se originó en el mundo. Pero eso también es mentira, ya que nunca ocurrió realmente. La gente que cree que esto es verdad, realmente no tiene un Dios lo suficientemente poderoso y se ha separado del Dios verdadero.

Es posible que el Dios en el que ellos creen tenga barba blanca o que se lo imaginen como un anciano. Sin embargo, Aquel que es eterno, el Bienamado, está presente en todas las cosas, permanentemente.

El paso de estar tenso, sentirse responsable de todo y preocupado a un estado de ecuanimidad, receptividad y paz es el cambio más importante que puede atravesar el centro personal de energía para lograr un equilibrio interno. Y lo más maravilloso de todo es que suele producirse sin necesidad de hacer nada, sino con sólo relajarse y soltar la carga.

William James

Todo Juega a Tu Favor

No son los acontecimientos de la vida los que causan el estrés; lo que nos produce los síntomas de estrés es la reacción que tenemos a ellos. En general, lo que genera internamente el estrés es nuestra actitud negativa hacia nosotros mismos y hacia lo que ocurre en la vida. La elección de nuestra actitud—como optar por estar tenso o relajado en una situación—puede efectuarse en cualquier instante. Tal vez te guste sentir la emoción del estrés, pero en ese caso e muy probable que tengas adicción a la adrenalina. Con la práctica descubrirás que es mucho más emocionante estar completamente presente con lo que sea que esté sucediendo.

No perdemos nada cuando bajamos el ritmo. Cuando recuperamos nuestro centro y reposamos allí, nos damos cuenta de que podemos conectarnos con el Bienamado. Cuando nos molestamos o nos disgustamos, nuestra atención se desvía y perdemos esa preciosa conexión. ¿Por qué desperdiciar otra oportunidad de estar con el Bienamado, de conectarnos con la verdad de nuestro corazón? Cuando nos demos cuenta de que el Bienamado está plenamente presente aquí y ahora, en ese momento se disiparán todas nuestras molestias y nuestra energía las transformará en alegría.

Cuando encontramos el centro sagrado de nuestro ser, desde nosotros comienza a irradiar energía espiritual y todo se tiñe con la cualidad del humor en esta divina comedia en la que todos somos actores. Si derramamos una bolsa llena de joyas, las recogemos y las guardamos. Si volcamos una carga de estiércol, la juntamos con una pala. Desde ese centro sagrado, las dos situaciones se consideran iguales y ninguna de ellas significa nada. Así que no es necesario que te quedes atrapado en la confusión de la vida; puedes relajarte y no hacer absolutamente nada.

En ese momento de quietud o de nada—de silencio—, es cuando nos damos cuenta de que interiormente poseemos riquezas incalculables. Y en vez de sentirnos preocupados, nos sentimos libres y fluimos espontáneamente; entonces, reconocemos con alegría que, a pesar de que parezca lo contrario en ese momento, todo se ha estado acomodando a nuestro favor, todo el tiempo.

El Espíritu de Dios me hizo; el aliento
del Todopoderoso me ha dado vida.

Job 33:4

Observa la Respiración

Dices: “Si tan solo mi mente me dejara en paz…”. ¿Cómo va a dejarte en paz si la utilizas constantemente para escudriñar los escombros del pasado? La mente debe servirnos para el presente, ya que es un instrumento de percepción. Las emociones deben ser liberadas de las ataduras del ayer para que las puedas tener disponibles para el día de hoy. Ellas son el instrumento de los sentimientos. La mente y las emociones son instrumentos para percibir, sentir y actuar; son herramientas que sirven para completar procesos en este nivel. Es un gran logro cuando usas esas herramientas para completar el día. Jesús dijo: “Deja que los muertos entierren a los muertos”. Con eso expresaba que el pasado pertenece al pasado; déjalo ir. Vive en el hoy, en este instante es la vida.

Los momentos a futuro son sólo “posibilidades” de vida y los momentos pasados, recuerdos. Deja los recuerdos para otros y hazte presente en la realidad de esta respiración que estás tomando. Muchos maestros afirman que una buena técnica para superar la adversidad es concentrarse en la respiración y observar cómo uno respira. Puede ser difícil de hacer, porque la respiración es un proceso tan habitual que uno se olvida de enfocarse conscientemente en ella. Mientras te observas respirar, piensas: “Me pregunto quién más puede estar observando su propia respiración. Probablemente los demás estén jugando al golf”, y automáticamente estás jugando al golf con ellos en tu mente y te olvidas que ibas a observar tu respiración.

Es importante que mantengas tu conciencia en el presente, en la realidad de cada momento, mientras se desarrolla en el espacio y en el tiempo. En ese precioso presente puedes ser honesto, franco y sincero con los demás; el presente permite que brillen el amor y la luz de tu conciencia.

Si me pidieran que explicara en pocas palabras la esencia de todo lo que he tratado de expresar como novelista y predicador, sería algo así: Escucha tu vida. Mírala como el profundo misterio que ella encierra. Tanto en los momentos de aburrimiento y dolor como en los de felicidad y emoción, toca, olfatea, saborea el camino hacia su corazón sagrado y oculto, porque en última instancia, todos los momentos son momentos clave y la vida en sí, es gracia.

Frederick Buechner

No Hay Nada Que Reparar

Me sorprende la capacidad que tenemos los seres humanos de crearnos problemas, a pesar de nuestra divinidad inherente y de estar dotados de inteligencia y de cuantiosas habilidades. Uno de los mayores problemas que creamos es que tratamos de "repararnos". Sin embargo, no hay nada que reparar.

La vida es un proceso de aprendizaje; cada experiencia es un peldaño que nos lleva a la siguiente experiencia, y de allí a la siguiente. Y si continuamos avanzando y soltando lo que no nos sirve en el camino, nuestra conciencia y percepción comienzan a expandirse. Pero solemos apegarnos a las cosas y no las queremos soltar. Dejamos de movernos para poder identificar algo que no está bien y luego tratamos de repararlo. Y como somos incapaces de arreglarlo con la mente o con las emociones, nos confundimos. Recurrimos entonces a la preocupación como solución, pero la preocupación no hace más que enfermarnos. Nos criticamos creyendo que esa es la solución, siendo que la crítica sólo nos acarrea consecuencias negativas.

No nos busquemos problemas. ¿Por qué criticar o juzgar cuando tenemos la oportunidad de vivir el día a día y ver lo que nos tiene deparado? Dios nos abastece constantemente y para poder recibir constantemente, debemos dejar ir todo el tiempo. Tenemos que dejar ir este aliento para poder recibir el que viene.

Desde un punto de vista espiritual y para tener una buena salud tiene mucho sentido dejar ir. Sin embargo, pareciera que la condición humana nos urge a aferrarnos a todo. Nos aferramos a nuestras posesiones, a nuestra necesidad de tener la razón y a nuestras ansias de ser respetados o reconocidos y le ponemos un nombre a nuestra condición para luego tratar de repararla. No hay nada que reparar, porque si estamos dispuestos a avanzar en esta existencia, todo se arreglará por sí solo. Avanzar puede ser tan simple como sonreír. Sí, así de simple.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

Dentro de ti existen una calma y un santuario al cual te puedes retirar en todo momento y ser tú mismo.

Hermann Hesse

Mantén la Calma. La calma es como un obsequio que hemos mantenido guardado. Ha llegado el momento de sacarlo del desván y abrirlo para recibirlo finalmente y disfrutar de él.

Tómate un instante ahora para estar en calma simplemente. Hace bien decirse a uno mismo con verdadero sentimiento: "Apacíguate. Mantén la calma". Es sorprendente comprobar cómo esas simples palabras generan una sensación de paz y tranquilidad.

El Salmo 46:10, que dice: "Estad quietos y sabed que yo soy Dios", nos señala que podemos conectarnos con Dios mediante el simple hecho de quedarnos quietos. Cuando invoques a Dios, te recomiendo que te aquietes y escuches. Si no escuchas nada y sólo sientes la quietud, puedes comprobar que debajo de ella está el Bienamado; El es quien la mantiene. Todo lo que realizas, ya sea que fracases o tengas éxito, el Bienamado lo contiene y lo sostiene.

Así que quédate quieto aunque sea por un minuto. Di: "Apacíguate. Mantén la calma", y descansa en la quietud.

Cuesta tanto llegar a ser plenamente humano, que son muy pocos los que poseen el esclarecimiento o el valor necesario para pagar el precio.

Para ello, hay que abandonar totalmente la búsqueda de la seguridad y asumir con los brazos abiertos el riesgo de vivir. Hay que abrazar al mundo como a un amante

Morris West

Deja Tu Inseguridad

Es normal que la gente se resista o se sienta incómoda con el cambio. Es parte de la naturaleza humana buscar la seguridad. Sin embargo, lo único constante en este planeta es el cambio. Todo cambia tan rápidamente que no podemos recurrir a lo que nos daba seguridad hace un momento. Esto nos lleva a lo único que es seguro y que no desaparece, a aquello que existe, a aquello que nunca nace y nunca muere: Eso es quien tú eres realmente.

Tu verdadero ser ama incondicionalmente. Puedes comprobar que tus defensas son reemplazadas por una apertura que invita a compartir y liberarse cuando las relaciones que mantienes se caracterizan por estar llenas de amor y de una aceptación incondicional. Entonces creas un ambiente de amor compartido, desprovisto de juicios; creas un lugar poderoso y espiritual para vivir.

La consecuencia natural del amor incondicional es una fortaleza y una sensación de libertad que supera toda fantasía; en esas circunstancias tampoco sientes miedo a asumir riesgos. Es posible trascender el miedo, el dolor y la culpa. La manera más segura y directa de encontrar esa sensación de seguridad es descubriendo tu paz interior.

La clave para liberarte del estrés, de la inseguridad y de la ansiedad está en amarte y aceptarte sin condiciones. Cuando vivas en ese lugar de amor por ti mismo, sabiendo lo que vales y sintiendo paz en tu corazón, recibirás mucho más amor y aceptación de los que te rodean. Cuando alguien (ya sea tu pareja, un pariente, un amigo o tu socio) esté dispuesto a aceptarte con la misma incondicionalidad con la que tú te aceptas a ti mismo, habrás encontrado una relación en la que vale la pena invertir y ella te brindará satisfacciones ilimitadas. El amor espiritual, el amor incondicional dice: “Te amo sin condiciones”. Un amor de esa naturaleza crea un equilibrio armonioso que tiene un efecto sobre todas las expresiones de amor, tanto a nivel mental, emocional como físico.

Donde existe amor espiritual existe una tremenda seguridad. Se camina sin miedo de decepcionar a la pareja, de ser juzgado o criticado; se acepta amorosamente al otro con sus cualidades y defectos. Cuando alcanzas el amor espiritual con otra persona, te sientes más vivo que nunca y, al mismo tiempo, más relajado y alegre. No existen en la Tierra ni el dinero ni los bienes suficientes para comprar el amor del que estoy hablando. El amor incondicional es de hecho, gratuito.

Entrégate a la Gracia. El océano cuida
a cada ola hasta que llega a la playa.

Rumi

Vive en la Gracia

Cuando estamos sometidos a la ley del mundo terrenal es necesario luchar por conseguir las cosas, pero en estado la Gracia, se nos concede todo. Cuando estamos bendecidos por la Gracia sólo tenemos que decir: "Señor, yo recibo", y se nos concede lo que necesitamos.

Cudando ejercitamos patrones negativos nos sometemos a la ley de este mundo y debemos obedecerla. Sin embargo, ni bien nos conectamos con el amor incondicional, se manifiesta este amor y en su pureza, nada de lo que hagamos está mal. Todo está bien, porque cuando se nos otorga la Gracia, aquello que había estado fuera de equilibrio en nuestra vida se estabiliza instantáneamente.

Se puede acceder a la conciencia de la Gracia muy fácilmente. Es tan simple que la gente no lo capta, porque cree que alcanzarla debería ser mucho más difícil. "Gracia" es simplemente soltar y poner lo que sea en las manos de Dios. Cuando sueltas algo y se lo entregas a Dios, ya está hecho, pero es necesario que tengas fe por unos segundos para que verdaderamente lo puedas dejar ir.

"Dejar ir" significa relajarse, y "ponerlo en las manos de Dios" quiere decir tener paciencia. Así que sólo relájate y ten paciencia. Deja que tu amor sea la estrella que te guíe. Permite que el amor sea en tu respiración. Es así como vives en el corazón de Dios, como todo se renueva y como el Bienamado está presente en ti de una manera personal, en todo momento.

Uno no se vuelve iluminado por
imaginar figuras de luz, sino por
tomar conciencia de la oscuridad.

Carl Gustav Jung

La Vida Iluminada

Todos estamos trabajando para alcanzar la iluminación. Quizá creas que iluminarse significa saberlo todo, sobre absolutamente todo. Esa podría ser una manifestación de genialidad, pero no de iluminación.

La iluminación no se encuentra en el futuro: "Un día, cuando sea un iluminado...". La iluminación tampoco es una meta a alcanzar; es el proceso de perdonarlo todo mientras vives tu vida. La iluminación no es un destino, es un proceso, una manera de comportarse, de percibir, de hacer, de dar, de cuidar, exento de culpa y de castigo.

Un aspecto de la iluminación consiste en tener la mente abierta y la clave de la iluminación es dar. ¿Tú das o tomas? La iluminación no es una luz brillante que alumbra y enceguece a los que la miran. La iluminación es el proceso en el que te relacionas con los demás, cuando conversas con ellos en tus actividades cotidianas. Lo más importante que busca la iluminación es el perdón.

El momento en que perdonas lo pasado en tu interior, ese es el momento en el que te iluminas a ti mismo. Cuando te perdonas por tu ignorancia y tu falta de información y perdonas simultáneamente a los demás, en ese mismo instante entras en un estado de iluminación. No sólo dices: "Te perdono", sino que perdonas también como parte del proceso de ser.

Es una actitud que demuestra que estarías dispuesto a meterte en el lodo para ayudar a alguien que se encuentra atrapado allí y sacarlo con ternura, limpiándole la suciedad, por muy desagradable que ésta te parezca.

Esa disposición a llenarte de barro para ayudar a alguien y poder sacarlo de donde se encuentra para elevarlo hacia la Luz, podría darle la impresión a otros de que tú también has caído. Y aquel que rescatas, al ver tu mano enlodada, podría creer que tú estás tan sucio como él, pero a medida que se vaya limpiando se dará cuenta de que tu mano brilla con la luz de la iluminación. La persona iluminada no le da importancia a lo que piensan los demás, porque ella misma no juzga.

Yo creo que la verdad sin defensas y el amor incondicional tendrán la última palabra, a final de cuentas.

Martin Luther King Jr.

Realmente No Hay Otra Opción

Amar incondicionalmente no significa ser sentimental o soso. Es un estado sumamente activo y exento de juicios; es activo, porque para poder sostener la energía que le es propia debes estar presente y consciente. Amar incondicionalmente no es amar a alguien porque fue bueno contigo o por lo que puede llegar a hacer por ti. Tu amor no se basa en los demás sino en ti, ya que nada de lo que hagan los demás podrá cambiar el amor que tu sientes por ellos. No está en manos de ellos cambiar tu amor, lo único que cambia es cómo tú actúas con ellos, porque el amor incondicional no se impone. Puedo amar mucho a alguien y darme cuenta de que no quiere saber nada de mí. Así que lo dejo en paz y lo sigo amando. El amor incondicional puede parecer una locura.

Amor incondicional es otro nombre para la paz interna personal. Si profesamos amor incondicional, la vida nos dará experiencias que pondrán a prueba nuestra paz interior. Cuando nos vemos tentados a reaccionar diciendo: "¿Por qué hiciste eso? Te odio. Me vengaré de ti", tenemos dos alternativas: reaccionar e involucrarnos en la hostilidad del otro o expresar amor incondicional, permitiéndole a la otra persona que sea como quiera. Nosotros podemos continuar por nuestro camino, dándole a ella la libertad de tomar un camino diferente.

Una vez que hemos tenido la experiencia del amor incondicional sabemos que realmente no queda otro camino, porque cualquier otra alternativa provoca demasiado sufrimiento en nuestro interior y nos hace perder la paz. Esta paz interior no tiene nada de pasiva; es activa y dinámica y nos incita a vivir la vida de una manera creativa.

¿Y conseguiste lo que querías de la vida, a pesar de todo?
Sí.
¿Y qué querías?
Llamarme a mí mismo el Bienamado, sentirme Bienamado sobre la Tierra.

Raymond Carver

Ama Todo lo Que Tengas Enfrente

Cuando te conviertes en el Bienamado, ejercitando el amor que realmente eres tú, no hay necesidad de salvar al mundo. Ya se ha salvado. Lo que el mundo necesita es más amor; pero tu labor no es amar al mundo entero. Sólo necesitas amar al mundo que está en contacto contigo, al mundo que está frente a ti. Ese mundo puede estar formado por tu pareja, tus hijos, el cartero, el cajero del supermercado o tus compañeros de trabajo.

Realmente es muy simple. Ama todo lo que tengas enfrente, porque de hecho, tú eres el mundo. No hay separación. No tienes que ir a ninguna parte, sino vivir simplemente en tu propia conciencia interior con toda naturalidad y permitir que el amor, que es el Bienamado, brille y que toque a los demás. No importa si se dan cuenta o no. No lo haces para lucirte personalmente, sino para gloria del Bienamado. Esa gloria no necesita que la defiendan o que la reconozcan, porque es un estado de amor, carente de juicios.

Es posible alcanzar dicho estado de paz, tranquilidad y expansión en este mismo instante. Deja ir toda resistencia y siente el descanso y alivio que eso provoca. Y aunque las cosas que hagas en este mundo físico siempre den una falsa impresión de la persona que realmente eres, no olvides nunca, ni por un instante, que la chispa divina -que es Dios- habita dentro de ti.

Al final del camino descubrirás que siempre estuviste acompañado de tu propio Bienamado. Y una de tus mayores comprensiones será que todo estaba absolutamente perfecto dentro de ti, en todo momento.

La relación que encuentro ideal se caracteriza por una especie de transparencia de mi parte, que pone de manifiesto mis verdaderos sentimientos; en ella acepto a la otra persona como un individuo aparte y valioso—por derecho propio—y siento una profunda comprensión empática, que me permite observar su mundo personal tal como lo ve ella.

Carl Rogers

La Ley Espiritual de la Empatía

Existen las leyes espirituales y existen los mandamientos. Los mandamientos se pueden infringir, no así las leyes espirituales que, como la ley de gravedad, no se pueden evitar. Una ley espiritual no se puede deshacer ni desarmar y evoluciona siempre en forma ascendente, hacia el corazón de Dios.

Una de estas leyes espirituales es la empatía. Cuando te conectas con la empatía, en ti se produce una cierta calidez a medida que esta ley se activa. Es como la calidez de una familia verdaderamente amorosa, en donde cada una de las Almas se sintoniza con las demás y todas repican al unísono.

La empatía produce una forma de contacto: vibro con tu tristeza y vibro con tu alegría. Estoy conciente dentro de mí de lo que sucede dentro de ti.

La empatía es una forma de compartir, en la que aquellos que te comprenden comparten contigo tu grandeza, así como tus desesperación. Cuando en una familia existe la empatía, se participa y coopera de forma activa con el afectado, es decir, participo en tu dolor, me siento junto a ti y te tomo la mano. En otras palabras, comparto lo tuyo por entero; como de tu comida y bebo de tu agua y tu familia pasa a ser la mía. Para que haya empatía, este es el tipo de compromiso que debe existir.

Cuando hay empatía, también se produce una identificación con el otro. Pienso que quizás yo haría lo mismo en su lugar; tampoco lo juzgo o lo culpo. Te veo con respeto y me conecto contigo a través de mi calidez y de mi amor. Puedo compartir, participar e identificarme, porque este "yo" y ese "tú" viven juntos en el Bienamado. Esa unidad sólo se ha separado en forma física para que podamos vernos mutuamente.

Únicamente es posible ponerse en el lugar de la otra persona, sin imponerse, desplazarla, limitarla o controlarla, a través de la empatía. En la empatía nadie pierde su propia identidad, que es la hermosura del Alma.

Además del noble arte de hacer las cosas, existe el noble arte de dejar las cosas sin hacer. La sabiduría de la vida consiste en eliminar aquello que no es esencial.

Lin Yutang

Siéntete Cómodo Contigo Mismo

Una forma de encontrar un respiro en este mundo es renunciando a la compulsión de crear cosas. Es mucho mejor ser simplemente un espectador de lo que ya fue creado en este mundo. La creación está completa y tú puedes disfrutarla. No tienes que hacer nada. Tú, solamente relájate y disfruta de lo que existe.

Cuando decidas hacer algo, hazlo con alegría y con la intención de completarlo. Es preferible no dejar nada a medio hacer o incompleto, porque queda pendiente en el inconsciente y comenzará a quitarte energía más adelante. Lo más probable es que te produzca una pequeña sensación de molestia, cuando lo ideal es que te sientas a gusto todo el tiempo, haciendo cualquier cosa, en cualquier momento y con quien sea.

El hecho de sentirte a gusto no te da derecho de lastimar a nadie, porque eso no está en armonía con lo divino. Si lastimas a otro ser humano, te sentirás mal contigo mismo y mi sugerencia es que trates siempre de estar en paz contigo mismo. Si eso es lo que persigues, evitarás lastimar a los demás; esa es la ley de la empatía en acción.

Cuando vives en presencia del Bienamado, vives de hecho sometido a la ley de la empatía. Cuando aplicas esa ley, en vez de golpear o lastimar a otra persona, te controlas porque sabes que golpear o dañar a otro es dañarte a ti mismo.

A veces, cuando ves que alguien atraviesa una situación dolorosa, sientes el impulso de ayudarle; sin embargo, esa acción suele convertirse en una interferencia. Por lo general, la persona prefiere que la dejen tranquila para resolver el problema por sí misma. De hecho, esa es la mejor manera de hacerlo. Cuando logras algo sin ayuda, nadie te lo puede quitar, pero no presumas, porque puedes caer en la incomodidad nuevamente.

Es bueno que todos los días te hagas el tiemp—aunque sea breve—, para conectarte con ese lugar sagrado en tu interior, ese lugar Sacrosanto, porque allí trasciendes las barreras de lo material y encuentras al Bienamado. Y aunque tu cuerpo apeste, tu mente no pare de dar vueltas y tus emociones se descontrolen, te darás cuenta de que, poco a poco, todo eso dejará de afectarte, porque estarás conviviendo con la parte espiritual de tu ser, que es tu verdadera energía de vida y la fuente de tu descanso y bienestar.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

El que no posee el don de maravillarse o de entusiasmarse, más le valdría estar muerto, porque sus ojos están cerrados.

Albert Einstein

La Pausa. Aprender a tomarse un descanso es como tener un as escondido bajo la manga. Pausar es útil, porque te ayuda a tomar conciencia del presente. Haz una pausa en algún momento de tu ajetreo diario y dí: "Estoy presente. Estoy aquí y ahora", y permítete percibir lo que el presente te revela.

Haz una pausa cada vez que sientas que te estás apresurando y que te estás presionando a ti mismo, así como cuando tengas una preocupación o una inquietud que te absorba energía o percibas que tus hombros están tensos. Respira, relájate y permite que tus hombros se aflojen lentamente y que tus emociones se calmen.

Cuando hacemos una pausa, tendemos a apreciar lo que nos rodea: la pátina de un jarrón, la forma de un objeto e incluso, hasta lo que está tirado por el piso se transforma inesperadamente en una obra divina de arte moderno.

Una manera de afinar este ejercicio es enfocar tu atención en la pausa que se produce entre la inhalación y la exhalación. Esta técnica te brindará un momento de descanso y recuperación, aunque la practiques solamente una vez por día.

Enriquece tu día haciendo una pausa.

El comienzo del amor consiste en dejar que las personas que amamos sean absolutamente ellas mismas y en no presionarlas para que se amolden a nuestra imagen. De lo contrario, sólo estaremos amando nuestra propia imagen reflejada en ellos.

Thomas Merton

La Gracia Que Salva

La empatía es un acto de gracia. A través de la empatía tendrás la libertad para encarar con amor no sólo tu propio condicionamiento, sino también el condicionamiento del mundo. La risa tanto como las lágrimas son expresiones de empatía. Cuando comprendes lo que es la empatía, te conectas con una conciencia que dice: "Somos uno. Me pongo en tu lugar para poder comprenderte", y ése es un gran día.

La voz de la empatía predica el respeto por la paz y el amor. En empatía tú declaras: "Yo vivo en ti y tú vives en mí. Nos conocemos espiritualmente; nos entendemos a través de la mente; nos sentimos a través de las emociones y nos tocamos por medio del cuerpo". Cuando actuamos así, tenemos la calidez, la caricia, el compartir, la participación y la identificación, que son manifestaciones implícitas de la ley de la empatía.

Aquellos que la malinterpretan dicen: "¿No sientes empatía por mis problemas?", lo que representa una respuesta emocional. Podrían muy bien decir: "Ten piedad de mí". Pero la ley de la empatía surge de una manera natural con el amor y no puede ser manipulada.

Cuando nos miramos con otra persona a los ojos, nos sobrecoge el amor espiritual que representa el Bienamado y entonces nos conectamos, nos acariciamos y nos abrazamos y comenzamos a decirnos mutuamente cosas agradables; esta acción nos convierte a ambos en uno. Es más, a veces nos convertimos en un protector amoroso de esa persona y al hacerlo, somos la respuesta a la pregunta vetusta: "¿Soy el guardián de mi hermano?".

Sí; somos el guardián de nuestro hermano al manifestar empatía, porque no vamos a atacar al que está herido. En vez, le daremos cariño y lo vamos a elevar, porque comprendemos bien la situación. Lo armonizaremos con el Bienamado. Sabremos, intuitiva e instintivamente, lo que tenemos que hacer, porque la ley de la empatía es parte del ser humano.

La ley de la empatía ha existido siempre, pero ha sido revelada y manifestada, adaptada a nuestros tiempos. En consecuencia, la empatía se extenderá por el mundo entero y tú serás testigo de los cambios profundos que gracias a ella

tendrán lugar, pues todo volverá a ser como en sus orígenes, una vez más. Transformará todo lo que toque y hasta los reinos mineral, vegetal y animal recibirán el efecto positivo de la ley de la empatía.

Porque la ley de la empatía es como un círculo dorado, como un anillo o una corona que representa la realeza de cada persona, el estado más elevado del ser humano. Y aquellos que se coloquen este anillo o corona serán proclamados herederos del Reino de los Cielos.

Pero la escuela de la empatía es muy exigente. Para inscribirte en ella debes aceptar, cooperar y comprenderlo todo y mantener el entusiasmo mientras trabajas con ello. Y cuando sientas empatía por todo lo existente, entonces resplandecerás.

La paradoja más curiosa es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar.

Carl Rogers

Dios Revela el Espíritu En Estos Tiempos

Aunque no lo creas, la experiencia de ser calumniado o maltratado físicamente tiene su lado positivo. Por ejemplo, puedes sentir empatía por los que tendrán tu misma experiencia. A partir de ese momento te rehusarás a hacerle daño a los demás, porque con la ley espiritual de la empatía te abstienes instintivamente de lastimar a otro ser humano, incluso antes de que esa persona aparezca en tu vida. Esto sí que es vivir en el Bienamado.

Una vez que te sintonizas con la ley de la empatía, ella tiene un efecto sobre todos los niveles: físico, emocional, financiero, mental y sexual. La empatía no te permite obrar en contra de otro ser humano, porque pagas las consecuencias de inmediato. Cuando vivimos con empatía, vivimos con el Bienamado, que es el amor viviente del corazón espiritual, porque allí radica nuestra verdadera libertad.

En un estado de amor viviente, la empatía se manifiesta como una acción involuntaria, espontánea. Es diferente a sentir lástima, que es un acto deliberado, y se expresa cuando decimos: "¡Te compadezco!". Cuando la empatía se activa, moviliza al Alma, al cuerpo, a la mente y a las emociones y realiza la acción que se necesita, cumpliendo con las leyes espirituales de aceptación, cooperación, comprensión y entusiasmo. La empatía se basa en esas leyes espirituales.

Todos los que viven y aman de acuerdo a estas leyes espirituales y que, además, aprenden de ellas, se pueden conectar rápidamente con el sentimiento de empatía. Es a través de este sentimiento que todo te será revelado. Dios está revelando el Espíritu en estos tiempos y, a pesar de que veamos hambre, inundaciones, guerras y países arruinados, conoceremos la ley de la empatía. Pues si no sentimos empatía por aquellos que pasan hambre, se nos dará la oportunidad de experimentarlo en carne propia. Dios bendiga a aquellos que pueden abrazar la ley de la empatía, porque se salvarán de las lecciones que si no inevitablemente vivirían.

Si reconoces la bondad en las personas,
irradias una energía de amor y armonía
que eleva a todos los que te rodean.
Si lo conviertes en un hábito, esa
energía se transforma en un fluir
constante de amor.

Annamalai Swami

Los Tonos Sagrados de la Empatía

Para despertar la empatía en ti mismo, entona los tonos sagrados de la empatía.

Los tonos sagrados de la empatía son los siguientes:

Ani-Hu (pronunciado “anai-jiú”). Hu (pronunciado “jiú”) es un nombre muy antiguo de Dios y atraviesa todos los niveles de conciencia. Ani (pronunciado “anai”) aporta la cualidad de empatía en esos niveles.

Invoca la ley espiritual de la empatía entonando el cántico Ani-Hu (“anai-jiú”).

Cuando lo practiques, debes saber que la gloria va al Padre, que la gloria va al Espíritu, que la gloria va a Dios. Es así como aprendemos sobre la empatía que Dios tiene por la humanidad. Fuimos puestos en este lugar como atributos divinos. Nuestro homólogo es Dios en el Espíritu, porque nosotros somos Dios en la carne.

Jamás negamos la Luz espiritual ni el amor, provengan de donde provengan o de la persona que sea, porque también son expresiones de la conciencia del amor que se comunica consigo misma. Cuando asumes una conciencia de amor viviente, estás en la conciencia de la ley de la empatía.

Lo más radical que podemos hacer en este mundo es ser felices.

Patch Adams

El Amor Incondicional

El amor incondicional se manifiesta cuando le rogamos sinceramente a Dios que nos diga si debemos comprar o no ese automóvil o esa casa, o casarnos con fulano o fulana, o si debemos ir a cenar o a ver una película, y Dios no nos responde. Cuando Dios nos permite tomar nuestras propias decisiones, cuando nos permite aprender a cometer errores y crecer, eso es para mí amor incondicional.

El amor incondicional es la acción de amarte. Yo te amo y lo que tú pienses o digas de mí está en tu interior; no es responsabilidad mía y tampoco afecta mi amor por ti.

Si tu forma de amar es o no incondicional, es la prueba final que debes atravesar en todas las cosas que se te presenten. La prueba no es sobre mi amor por algo externo y si este es o no incondicional. La prueba verdadera consiste en poder amarme a mi mismo incondicionalmente.

Muchas personas utilizan los errores que cometieron en el pasado para castigarse, a pesar de ser lo suficientemente inteligentes como para darse cuenta de que con eso no ganan nada. Mientras antes podamos amarnos a nosotros mismos incondicionalmente, más fácil será darle a los demás la libertad de vivir su propia realidad. De esa manera, tienen la posibilidad de encarar sus experiencias de acuerdo a cómo ellos las ven, las sienten o las perciben, sin que nosotros intervengamos de manera alguna, ya que verdaderamente no sabemos con exactitud qué es lo más conveniente para cada persona.

Aunque parezca obvio, el amor incondicional es amar sin condiciones. Pero también es mucho más que eso: es sintonizar la mente, el cuerpo y las emociones con ese amor y enfrentar al mundo con todas sus ilusiones, intrigas y dilemas como un amante incondicional, que ama incondicionalmente, cueste lo que cueste.

Y cuando alguien te agreda, reconoce que lo hace porque está dolido y porque ha dejado de sentir amor incondicional por sí mismo. Lo que corresponde no es decirle: “Te olvidaste de amarte a ti mismo”, porque esa persona no quiere oír eso. Lo que quiere saber es: “¿Cómo me amo a mí mismo?”. Lo elevarás cuando empieces a amarte a ti mismo en su presencia y, con tu ejemplo, aprenderá a elevarse a sí mismo.

No puedes cambiar las cosas luchando contra una realidad. Para cambiar algo, construye un modelo nuevo que convierta en obsoleto al existente".

Buckminster Fuller

Uno Es Mayoría

Basta con un solo hombre o mujer con el corazón lleno de amor incondicional para constituír una mayoría, independientemente de lo que hagan los demás. Sí; de todas maneras vamos a seguir pasando por experiencias desagradables y cometiendo errores en esta vida y es entonces cuando necesitaremos más amor que nunca. En esas ocasiones experimentas en carne propia que el amor incondicional es amar incondicionalmente de verdad, porque, cuando todo sale como tú quieres, tienes menos oportunidades de poner en práctica el amor.

Cuando amas incondicionalmente no te importa lo que yo haga o lo que los demás hagan. No es que no te interese; lo que sucede es que tu propio ambiente interior, ahí dónde viven todos dentro de ti, es un lugar sano, rico y feliz. Hace mucho tiempo entendí que si estoy en desarmonía con alguien, también lo estoy conmigo mismo dentro de mí. Cuando juzgas a alguien, tus pensamientos y sentimientos te quitan energía. Debes restablecer tu armonía interior mediante el amor y el perdón, o alejar esos pensamientos y sentimientos negativos de tu conciencia. Yo procuro que mi interior sea un lugar sagrado, lleno de ternura e incondicionalmente amoroso, en el que pueda refugiarme cada vez que necesite nutrirme y renovarme.

Hay una idea filosófica que dice que para elevar al Planeta tendremos que trabajar aquí hasta que la última conciencia haya sido elevada. Te advierto que esa idea no es cierta, pero lo que sí es verdad es que debes sacar de tu interior y cubrir de amor incondicional a todas las personas que tengas ahí dentro, hasta la más insignificante de ellas, porque de lo contrario, no podrás elevarte más arriba de donde ellos se encuentran.

Lo debes hacer para que puedas crecer y elevarte, de modo que cuando vayas a tu interior, encuentres allí amor incluso por el más insignificante. Hay una cita de la Biblia que dice que cuando haces algo por el más insignificante de todos, lo haces por Él también.

Accedes a una completa unidad con el Bienamado en el instante mismo en que amas al más insignificante tanto como al más importante. Entonces tienes vitalidad. Y cuando ese amor te llena y atraviesa tu cuerpo, tu mente y tus emociones, empiezan a desaparecer las dolencias de la vida. De allí en más,

comienzas a tener una sensación de bienestar y plenitud en tu interior y eso te eleva y se expresa en el mundo.

Todo lo que nos irrita en los demás
puede ayudarnos a comprendernos
mejor a nosotros mismos.

Carl Gustav Jung

La Incondicionalidad de la Vida

El ideal del amor viviente es amar en todo momento y en todo lugar de una manera incondicional. Eso no quiere decir que tengas que ser efusivo o sentimental; significa ser incondicional, independientemente de las circunstancias externas. La respuesta interna de tu verdadero ser, la esencia misma de tu ser, es amar sin condiciones frente a cualquier situación. El ser verdadero se ama a sí mismo incondicionalmente y, por lo tanto, ama todas las cosas de la misma manera, porque el ser es el todo, individualizado en una forma determinada. El ser verdadero es la verdad, el Alma, el Espíritu.

Tenemos la libertad de crear de acuerdo a nuestro nivel de conciencia, creando unión así como separación. Siempre somos responsables de lo que creamos. Sé por experiencia propia que lo mejor que se puede crear es amor, porque me siento mucho mejor y contento cuando lo hago. Es por eso que le digo a la gente: "Sean amorosos"; se los digo porque sé que se van a sentir mejor si lo practican. Cuando la gente es amorosa, se comienza a manifestar la incondicionalidad, porque, si ese amor no pone condiciones, significa que no es material, emocional ni mental. Es Dios en un estado no condicionado o el Espíritu. Ese Espíritu está exento de juicios, porque no está condicionado. Lo llamamos el Bienamado.

Cuando te sintonizas con el Bienamado, descubres que lo que quieres es generar amor incondicional y estar en ese campo de energía. Las personas que también funcionan en un campo de energía incondicional comienzan a unirse entre sí por medio de este campo. Sin embargo, esto no funciona si tu propósito al crear amor incondicional es que una persona determinada se integre a tu campo de energía. Eso es manipular y sus consecuencias no te van a agradar. Realmente debe originarse a partir de un estado sin condiciones o no condicionado. Es esa actitud que afirma que pase lo que pase, todo está bien para ti.

Y si no sucede, también está bien para ti; eso significa manifestar realmente la incondicionalidad. Dicho estado puede producirte temor si estás acostumbrado a ser exigente, a mantener el control y a ser consentido, pero a pesar de todo, debemos vivir la incondicionalidad de la vida

Hagas lo que hagas, ámate por hacerlo.
Sientas lo que sientas, ámate por sentirlo

Thaddeus Golas

Cuando No Sabes Lo Que Sucede

Amar incondicionalmente no significa que debas involucrarte en lo que hacen los demás. Esa es la forma que ellos tienen de expresarse y su oportunidad de aprender, lo que no necesariamente es válido para ti. Amar incondicionalmente significa aceptar su comportamiento sin juzgarlos y sin reaccionar negativamente a ellos.

El amor es la clave, un amor total e incondicional. Aún cuando sientas que no quieres amar, ama el sentimiento de no querer amar. No hay forma de que puedas separarte del amor, manteniendo tu libertad; la única manera de obtener la verdadera libertad es amándolo todo.

Ámate a pesar de no saber lo que esté sucediendo. Ámate por ser "testarudo". Ámate por no poder tocar la guitarra ni cantar ni componer música. Ámate por ser un "bueno para nada"; ¡eres un "bueno para nada" tan maravilloso! Puedes llegar a convertirte en todo lo que aspiras a ser tan pronto asumas incondicionalmente la incondicionalidad.

Si quieres que la corriente espiritual funcione incondicionalmente, debes dejarla fluir incondicionalmente, sin modificarla, condicionarla y haciéndole exigencias. Sólo déjala que tome su curso naturalmente. Te bloqueas si partes de un estado tenso, pero si siempre actúas desde tu centro de serenidad, eres libre.

Si tu vida cotidiana te parece pobre, no la culpes, cúlpate a ti mismo y reconoce que no tienes la suficiente poesía como para encontrar en ella su riqueza.

Rainer Maria Rilke

¿Fuimos Creados a Imagen y Semejanza de Dios?

Debes amarte incondicionalmente. Incluso cuando estés molesto o de mal humor, ámate. Si alguien se estrella contra tu automóvil, ama a esa persona de todas maneras. ¿Por qué? Porque las cosas materiales del mundo se pueden reparar y reemplazar, pero ese amor, que es el Alma que comparte su propia naturaleza divina, es realmente la Perla Preciada. Cuando amas incondicionalmente y tu cuerpo está relajado, tus emociones calmas y tu mente tranquila de una manera natural, tu conciencia sube al siguiente nivel automáticamente. Fuimos creados con la capacidad de evolucionar continuamente.

Con frecuencia me preguntan: "¿Cuál es la imagen de Dios y qué significa estar hechos a imagen y semejanza de Dios?". La imagen de Dios es la expresión y manifestación del amor incondicional en toda su extensión, forma y frecuencia, y el hecho de haber sido creados a esa imagen, simplemente representa el potencial que existe en todos y en cada uno de nosotros.

Dicha capacidad se puede medir a la luz de nuestro comportamiento y reacción frente a los eventos externos. Ignoramos claramente nuestra herencia divina cuando nos dejamos llevar por nuestro ego y por nuestros patrones emocionales reactivos. En cambio, si manifestamos amor incondicional como expresión viviente, estamos demostrando verdaderamente que fuimos hechos a imagen de Dios.

Ningún hombre o mujer es lo suficientemente importante o sabio como para poner en sus manos nuestro destino. El único modo en que alguien puede dirigirnos es restableciendo nuestra fe en la capacidad que tenemos de guiarnos a nosotros mismos.

Henry Miller

La Clave de un Matrimonio Feliz

El amor condicionado nos crea demasiados desafíos, por eso yo pongo en práctica el amor incondicional: es fácil; es la táctica del holgazán para enfrentar las disyuntivas de la vida cotidiana. El amor incondicional es el camino más corto para alcanzar la iluminación. Yo le dejo lo condicionado a la gente que le gusta luchar, porque el amor con condiciones requiere de mucho esfuerzo.

¿Sabes por qué la gente se siente libre conmigo? Porque no les pongo condiciones a lo que deben hacer. Ellos sienten esa libertad y buscan mi compañía; pero ni bien me ponen condiciones a mí, o al que sea, sobre lo que hay que hacer, empiezan a verse en dificultades. En cambio, cuando le permitimos a los demás que elijan libremente, desaparecen automáticamente todas las condiciones y en su lugar surge la incondicionalidad, que no juzga ni agrede; en ella sólo existe esa conciencia que fluye libremente. Es por eso que yo amo incondicionalmente.

La gente contrae matrimonio motivada por un amor condicionado, no por un amor incondicional. El uno quiere algo del otro y eso implica poner condiciones. La clave para un matrimonio feliz es tener realmente claras las condiciones de la relación y planteárselas a la pareja de una manera franca y honesta. Si ambos aceptan dichas condiciones, pueden asumir el compromiso de tener un comportamiento sin condiciones—dentro de los parámetros acordados- en el matrimonio. Si el acuerdo se lleva a cabo con honestidad e integridad, comenzará a manifestarse el amor incondicional. Pero recuerda que las condiciones tienen que establecerse y acordarse primero. Esa es la libertad de la espiritualidad práctica.

A mi me parece que los milagros, más que caras, voces o poderes curativos que se nos revelan súbitamente del más allá, tienen que ver con un afinamiento de nuestras percepciones, lo que permite que, por unos instantes, nuestros ojos puedan ver y nuestros oídos captar, lo que siempre tenemos a nuestro alcance".

Willa Cather

Sintonízate con el Bienamado

Tómate un momento para sentirte a gusto contigo mismo y, de la manera que mejor te acomode, sintonízate con aquello que es el Bienamado. Sintonízate con ese centro sagrado en tu interior, en donde se halla la bondad; sintonízate con ese lugar en el que anhelas vivir, ese centro desde dónde te puedes expresar con calma, paz y amor con el resto del mundo. Así lograrás que los portales del Alma comiencen a abrirse. Esta sintonización no es un proceso intelectual, sino un proceso que requiere de tu atención solamente y que descanses en él en el estado natural de tu ser.

Es imposible describir este lugar en el que reposas, no obstante es muy real. Lo visitamos de vez en cuando y, entonces, la alegría, la dicha y el éxtasis que nos proporciona ese breve encuentro con nosotros mismos es lo que nos da la fortaleza para superar momentos realmente difíciles más adelante.

Debido a que vivimos principalmente en el plano negativo —ya que el mundo tiene polaridad negativa en comparación con el Alma, que posee polaridad positiva —en su mayoría, las cosas que tenemos que trabajar son predominantemente negativas. Por eso, sintonizarse con el Bienamado, es decir, con eso que representa la esencia divina dentro de cada uno de nosotros, es como tomarse un respiro. Cuando no pedimos ni exigimos nada, sino que simplemente nos aceptamos a nosotros mismos, a los demás y a la vida tal cual somos, lo sentimos como una brisa fresca que sopla desde el Cielo.

Es para tu bien mayor que encuentres a Dios. Es lo único bueno que puede resultar de toda tu existencia, porque la bondad de tu Alma, el Dios de tu Alma, es en sí mismo todo lo existente.

Así que, visítate. Déjate de fingir una existencia y conéctate con tu interior; ahí encontrarás la Gracia de Dios que te otorga el Bienamado. Puedes sobrellevar todas las cosas negativas de tu vida porque, en última instancia, no son nada

No tiene sentido forzar el ritmo de la vida. Si vivo con ansiedad porque debo apurarme, no viviré bien. Mi adicción a la velocidad me causará enfermedades. El arte de vivir consiste en aprender a invertir el tiempo en todas y cada una de las cosas de la vida.

Si he sacrificado mi vida a la velocidad, eso es imposible.

A fin de cuentas, 'despacio' significa darse tiempo para reflexionar. Significa tomarse el tiempo para pensar. Con calma, se llega a todas partes.

Carlo Petrini

Baja el Ritmo

Es muy importante ser capaz de relajarse, porque resistiendo no se llega a ninguna parte. Puedes superar cualquier situación que se te presente expandiendo tu campo de energía lentamente, hasta alcanzar y cubrir dicha situación.

Es fácil enfrentar las situaciones una a una, a medida que se nos presentan. En cuanto comiences a reaccionar o a sentirte abrumado, relájate, reposa y en la quietud, retrae tu campo de energía y fortalécelo con tu silencio. Tal vez tu paz interior dure por un momento, un día o un mes. Lo que tú haces es mantenerte equilibrado simplemente, observando la situación y preguntando: "¿Por qué cree que me va a vencer? Mientras se encuentre en estado de transformación, yo puedo permanecer en un estado de realización y estabilidad espiritual y sobrevivir al cambio".

Este análisis, en que observas sin reaccionar, te devuelve a tu centro interior, al Espíritu y al Alma; sin embargo, puedes perder la conexión y tu sensación de unidad cuando creas una separación al creerte superior a los demás o mejor que ellos. Una actitud como esa disipa tu energía espiritual. Los árboles y las plantas no piensan: "Soy mejor que tú". Es por eso que la energía espiritual suele sentirse con más fuerza en la naturaleza.

Relájate. No te apropies de nada. Eso implica tensión y, de todos modos, no puedes poseer o retener nada. Todo lo que puedes hacer es utilizar lo que está enfrente de ti. Si tratas de poseer alguna cosa, vas a perder, porque ni siquiera puedes poseer a tu propio cuerpo. Pero si te amas y amas al Alma que vive en tu interior, tendrás acceso a todas las cosas.

Entonces, ¿por qué no bajar el ritmo de tu vida? Cuida todo lo que te rodea un poco mejor. Practica para que puedas hacer crecer tu paciencia, porque la tensión y el miedo crean bloqueos que entorpecen el paso de la vida a través de ti. El antídoto en realidad es bastante simple y se menciona de muchas maneras en casi todas las escrituras sagradas a través de los tiempos. Dice: "Ama a Dios con todo tu corazón, con toda tu mente y con toda tu Alma" Ama a Dios cuando estés haciendo algo, en tu trabajo, en tu tiempo libre y en todo lo que emprendas. Y ama a tu prójimo como a ti mismo, es decir, ama a tu prójimo tanto

como amas a Dios. Cuando comprendes que Dios ha creado todo lo existente para que te eleves, crezcas y aprendas, comienzas a relajarte automáticamente. Debes saber que tu prójimo no puede lastimarte, porque el Espíritu los está sustentando a ti y a él con la misma fuerza de Dios. Puedes relajarte en relación a tu prójimo, sabiendo que ambos están en el mismo bando y que viven en el Bienamado.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

La palabra "listen" (escuchar, en el idioma inglés) contiene las mismas letras que la palabra "silent" (silencio, en el idioma inglés).

Alfred Brendel

El Silencio. La actividad constante y el "hacer sin parar" pueden cansarte tanto que, cuando finalmente te decides a detenerte y te tomas un momento para escuchar y descansar, sueles quedarte dormido simplemente por costumbre.

Mejor sería estar presente y atento y escuchar más allá de las voces de la mente, escuchar más allá del ruido del mundo y simplemente escuchar el silencio. Escucha con atención lo que sucede a partir del silencio.

Si algo te distrae o interrumpe lo que estás haciendo, vuelve a enfocarte en el silencio. Cada vez que el silencio se rompa puedes volver a concentrarte en el silencio y seguir escuchándolo.

A medida de que vayas practicando estar contigo mismo en el silencio, comenzarás a experimentar que—desde adentro—empiezan a fluír la comprensión y la sabiduría. Esta práctica te llevará a un estado de paz, calma y claridad.

Entonces, cuando te acuerdes de alguna tarea pendiente, en lugar de correr a cumplirla, recuerda que la puedes llevar a cabo con calma y sin sacrificar tu conexión con el silencio interior.

Sé que Dios no me dará nada que no
pueda manejar. Sólo me gustaría que
Él no confiara tanto en mí.

Madre Teresa

La Separación No Existe

Es preferible renunciar a la idea de que estás separado de los demás seres humanos, porque si te aferras a esa ilusión, bloqueas la conciencia trascendental. Eres un individuo, por supuesto, pero no de forma separada. Sí; eres especial y único. Pero como todos somos especiales y únicos, eso te convierte más bien en un ser común y corriente. Por lo tanto, si intentas ser completamente original, único o especial, estarás perdiendo tu tiempo. No tienes que esforzarte para demostrarlo ni hacer nada especial para lograrlo: es un hecho.

También tienes tu propio sendero individual, pero si te fijas, es muy parecido al sendero de muchos otros. Los seres humanos no son tan diferentes entre sí y sus semejanzas superan sus diferencias. Toda vida tiene un sentido y un propósito y la vida humana, de hecho, tiene un sentido y un propósito en común.

Tú eres uno con todo lo que proviene de Dios. Esa unidad se descubre a través del misticismo y de una realización espiritual interior, que trasciende todas las facultades ordinarias del hombre y va más allá y más arriba de la sensación, percepción, pensamiento e imaginación. Cuando observas la existencia con un enfoque místico, te sintonizas con la luz y el sonido trascendentales, que son el corazón de Dios.

Para llegar a la realidad, pasas más allá de la dualidad del conocedor y del objeto conocido. Evolucionas a nivel de tu conciencia hasta donde te reconoces como el conocedor y el objeto simultáneamente. La unidad espiritual trasciende la separación en todos los niveles. En el Espíritu, no buscas afuera porque tu ser abarca todo lo existente. No existe el amante, porque no hay algo por separado a quien amar. Sólo existe uno y esa unidad es el Bienamado.

Todos los principios del cielo y de la Tierra viven dentro de ti. La vida misma es la verdad y esto nunca cambiará. Todo en el cielo y en la Tierra respira. La respiración es el hilo que une a toda la creación.

Morihei Ueshiba

Manifiesta Bondad En Tu Vida

Cuando vives con la certeza de que eres digno de la presencia de Dios en tu vida, atraes bondad y abundancia hacia ella. Estás abierto al amor de Dios y por eso el amor viene a ti. Estás consciente de la alegría en tu vida y por eso manifiestas una alegría mayor.

La manifestación únicamente se logra, si el resultado de ella es un cambio de conciencia. Ésta es una perspectiva diferente a la que tiene la mayoría de la gente. "Manifestación" generalmente se define como la capacidad de hacer aparecer algo físicamente. Pero si sólo tomas en cuenta la materialización de la forma física, no has captado la esencia de la creación. Cuando la manifestación produce un cambio de conciencia, no necesitas ver la forma física en el mundo exterior, pues experimentas la esencia de esa manifestación dentro de ti y entonces es cuando realmente la tienes. Tener algo de verdad no significa que poseas la forma, sino que la esencia de ella está presente en ti.

No posees tu respiración como una forma, tampoco el aire que te rodea. Es verdad, lo necesitas. Pero cuando respiras, la necesidad desaparece porque ya tienes el aire dentro de ti. Cuando encuentras la esencia del amor en tu interior y tratas de darle forma con una persona, con un matrimonio o una familia, lo que haces es tomar tu identificación a nivel mental, ponerle energía y lanzarla hacia el mundo exterior para que encuentre una forma que coincida con la esencia que experimentas interiormente. Pero ambas no van a coincidir nunca. Es posible que encuentres la forma, pero no obtendrás la esencia, si la buscas en la forma. Esa es la razón de que la forma no nos satisfaga jamás; no puedes ser ni será nunca suficiente, pero la esencia es perfectamente plena.

Para crear bondad (Divinidad)[1] en tu vida, busca siempre la esencia. La manifestación lograda significa llevar la bondad del Alma a través de la intuición hasta la conciencia.

El conocimiento intuitivo es un proceso del Alma, que consiste en trascender la forma para encontrar la esencia detrás de ella y conocerla.

La esencia del Alma es abundancia verdadera. El Espíritu es naturalmente abundante, porque es la sustancia con la que se crean todas las cosas. No existe nada que no sea Espíritu. Tener abundancia para el Alma, no significa tener acceso a muchas cosas, sino más bien tener acceso a la esencia de todas las cosas y entrar en comunión con la esencia única. Cuando te encuentras en esa comunión divina, no sientes carencia; por eso, si quieres experimentar la abundancia verdadera, practica la comunión divina.

[1]*Nota del traductor: Juego de palabras en el idioma inglés entre "goodness" (bondad) y "Godness" (Divinidad).*

En definitiva, las computadoras fallan, la gente se muere, las relaciones se terminan. Lo mejor que podemos hacer es respirar hondo y, como las computadoras, reiniciarnos.

Sarah Jessica Parker

Cómo Manejar Las Cosas

No es la actividad permanente la que nos produce cansancio; por el contrario, ni bien nos dedicamos a un proyecto con la intención de completarlo, la energía se manifiesta. Lo que cansa es el proceso de la indecisión: "¿Lo hago o no lo hago?". Es muy raro que el cuerpo físico se agote de verdad, pero lo que sí puede dejarlo exhausto con frecuencia es la lucha mental y emocional que ocurren su interior.

Tu cuerpo trabaja constantemente, tratando de mantener todo en el aquí y *el ahora* en cuanto a tiempo y espacio. Tus emociones, por lo general, suelen quedarse atrapadas en el pasado y tu mente se entretiene planeando el futuro de una nueva situación, que ni siquiera estás preparado para manejar. La clave es ésta: podrás manejar *cualquier cosa*, enfocándote en este momento presente y tomando la próxima bocanada de aire. Hazlo ahora mismo, a conciencia, usando tu respiración. Afirma que estás inspirando amor y exhalando negatividad y notarás cuánto mejor empiezas a sentirte.

El desafío para ti en este Planeta es bien simple: no pidas, no persigas y no desees nada en un estado de carencia, porque eso demuestra que dudas de la existencia de Dios, del creador del Universo, que es quien puede protegerte de verdad. Si simplemente afirmas la existencia de Dios diciendo: "Estoy abierto y recibo", descubrirás que empiezan a llegarte cosas realmente maravillosas. Y si puedes ir un poco más lejos aún, diciendo: "Gracias, Bienamado" o "Baruch Bashan", que significa que "las bendiciones ya existen", despertarás a bendiciones del Espíritu aún mayores.

Cuando vi a otros luchando por conocer a Dios, no lo entendí, porque—aunque yo lo haya tenido menos que ellos—, nunca nadie se interpuso entre Él y yo y me resultó fácil llegar a Su corazón. Después de todo, depende de Él poseernos; nuestra parte consiste casi únicamente en dejar que Él nos tome.

Rainer Maria Rilke

Un Instante de Oro en la Eternidad

Es fácil pasar por la vida sin desear nada. Lo único que tienes que hacer es manejarte en el nivel de tus necesidades inmediatas. Sí, necesidades inmediatas. Ni bien te enfocas en la necesidad del mañana, estás manifestando un patrón de deseos. Y cuando te adelantas a la necesidad del mes que viene, caes en un patrón codicioso. El corazón no quiere una esperanza en el futuro o el recuerdo del pasado. El corazón anhela el cumplimiento del ahora.

Si te pones a pensar en lo que va a suceder en unos minutos, puede darte dolor de cabeza. En cambio, si te olvidas de ese pensamiento y vuelves al presente, tu dolor de cabeza desaparece. Es sorprendente lo rápido que pueden aliviarse los dolores y malestares del cuerpo cuando vives en este momento.

Sé que te puede costar mantenerte en el presente, porque siempre dejamos la salvación y la iluminación espiritual para la semana entrante, para el próximo mes o el año que viene. Si siempre estás orientado hacia el futuro, todo sucederá siempre la semana entrante, el próximo mes, el año que viene. Nada ocurrirá ahora. Hazte presente en el ahora mismo y podrás tener todo ahora mismo.

Ya te estarás dando cuenta de que una de las claves para la conciencia interna es hacerlo ahora mismo. Si aplicas esa clave, descubrirás que dejas de lanzarte irracionalmente en actividades superficiales del mundo. Suele suceder que cuando has estado demasiado sumergido en el mundo exterior y suspendes las actividades, la inactividad te vuelve loco. Pero lo único que tienes que hacer es continuar respirando, porque con cada aliento Dios te dice: “Estoy aquí. Todo está bien”. Esa es la esencia eterna de Dios, que está enteramente presente en todo momento.

En cuanto declaras que existen espacio y el tiempo, es precisamente eso lo que te toca resolver. La conciencia del ahora no tiene ni tiempo ni espacio. Sólo es. Cada momento es un instante de oro en la eternidad: cada uno de ellos. Tu próxima respiración es la más importante de todas, tómala ya. Si no lo haces, no estarás acá. Eso realmente es vivir en el ahora. Cada respiración te eleva a un nuevo nivel y desde ese nuevo nivel—

al observar tu próxima respiración—puedes alejarte de todo lo que no es esencial para ti. Entonces, con cuánta alegría tomas la siguiente respiración. Comprendes que la respiración mantiene al cuerpo en marcha para que el Alma pueda vivir en ese templo y manifestar en este nivel todas las expresiones del Bienamado.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

A veces, para poder sobrevivir, simplemente tenemos que sentarnos un momento a no hacer nada. Y no hay nada más difícil para la persona que se ha sumergido en sus actividades hasta llegar a perderse a sí misma, que sentarse en la quietud y descansar sin hacer absolutamente nada. El descanso, entonces, es el acto más difícil y valeroso que ella puede realizar.

Thomas Merton

No Hacer Nada. Una de las mejores maneras de reponer nuestra energía es no haciendo nada. Esto puede ser algo muy difícil de lograr—y hasta de contemplar—porque la mayoría de la gente no para de hacer cosas por simple costumbre. Sin embargo, no hacer nada puede ser una manera muy eficaz de romper el hábito del hacer. Si al leer esto tienes una sensación de alivio o de anhelo, es indicio cierto de que realmente necesitas pasar algún tiempo sin hacer nada.

No hacer nada no significa sentarse frente al televisor o soñar despierto. Eso ya lo haces lo suficiente. Esas "actividades" no te producen un estado descansado y de recuperación. No hacer nada se asemeja más a un estado de observación, en el que percibes las cosas claramente tal como son. En ese estado no tienes nada que ganar o perder en ningún sentido, porque no estás haciendo nada; no estás involucrado.

Una analogía sería observar a los barcos que zarpan. Los observas como pasan por tu lado, los observas uno a uno. Si te distraes o piensas cuánto te gustaría ir en uno de los barcos, etc., es que perdiste el estado de observación.

En la observación se trata solamente de ver lo que es y no lo que sabes o no sabes sobre una situación. Te proporciona un poder interior tremendo. La observación es un estado de neutralidad activo y es tan agradable, que lo único que quieres es permanecer en él. Alcanzas un estado de satisfacción plena. Dicho estado de contento permite que la energía del Alma se active a través de ti. El proceso de observar lo que es, es un proceso que nos libera y nos renueva

La belleza es la vida, cuando la vida revela su rostro santo. Pero vosotros sois la vida, y vosotros sois el velo. La belleza es la eternidad contemplándose a sí misma en un espejo. Pero vosotros sois la eternidad y vosotros sois el espejo.

Kahlil Gibran

Despierta al Bienamado

El proceso de la vida espiritual es—y siempre ha sido—el continuo auto-despertar del ser. Cuando vivimos de acuerdo a los principios de la Luz, el amor y el Sonido de Dios y mantenemos el equilibrio aquí en el plano físico, tomamos cada vez mayor conciencia del hecho de que caminamos junto al Bienamado. El Bienamado es la forma en la que todos nos vamos convirtiendo, al ir despertando y expandiendo nuestra conciencia.

Los problemas de la vida no deben verse con culpa o desesperación, sino que considerarse como un producto de la inconciencia. La solución a todos los problemas de la vida se encuentra en la palabra "conciencia". Entre la polaridad positiva del Alma y la polaridad negativa del mundo se libra una batalla, es una batalla entre la libertad de la conciencia inmortal y la prisión de la inconciencia mortal.

Cuando una parte de nuestro ser se esfuerza y desespera por conocer la conciencia de Dios, dicha conciencia se alcanza mediante una forma de egoísmo positivo. El egoísmo negativo surge cuando le impones tu manera de vivir a los demás. Sin embargo, ese egoísmo que dice: "Yo seré leal a mi Alma y tú puedes hacer lo mismo", es de hecho, una manera de vivir maravillosamente egoísta, donde cada uno vive dentro de la conciencia del Bienamado.

El Bienamado del que hablamos ha tenido muchos nombres: Cristo, Buda, Maestro Interno, Viajero Místico, pero visto desde la verdad suprema, el Bienamado es todo eso y todo lo demás que existe en cualquier dimensión, en todas partes y en cualquier tiempo o lugar.

Lo que a ti te corresponde hacer es simple; consiste en encontrar la cualidad del Bienamado dentro de tu Ser. No necesitas ir a ninguna parte ni tampoco buscar fuera de tu Ser. Todo lo que tienes que hacer es despertar tu conciencia al verdadero Ser en tu interior. Y ya tienes todo lo que necesitas para lograrlo, aquí y ahora,

El Bienamado no vive en el ayer o el mañana. Sólo vive en el ahora, porque todo existe en este instante. Por lo tanto, siempre regresamos al ahora y a nuestra propia naturaleza divina, donde nos encontramos con el Bienamado y nos fundimos en su amor.

El Bienamado se mueve donde no hay movimiento y permanece inmóvil donde nada puede detenerse. Aclara donde no hay aclaración. Ama donde no hay amor. Y es alegre en medio de la tristeza. Esa conciencia está presente en ti ahora. El Bienamado es el centro de tu ser. Todo lo que tienes que hacer es abrirte a él.

El verdadero cambio del ser no se logra descubriendo una nueva manera de pensar acerca de ti mismo, sino liberándote de la necesidad de pensar en ti mismo en absoluto.

Guy Finley

No Hay Que Perseguir Nada

El Bienamado es como un diamante de muchas facetas. Es una presencia que no tiene un centro identificable y es imposible de localizar, porque está en todas partes. Lo encuentras cuando tu amor alcanza el nivel de la incondicionalidad. El Bienamado es difícil de identificar, porque a la mente le encanta poner etiquetas, pero el Bienamado no se puede alcanzar con la mente, sino con el corazón espiritual.

Parece ser parte de la naturaleza humana transformar lo invisible en una forma con la que nos podamos identificar. Por ejemplo, nos imaginamos a Dios como un anciano sabio de barba blanca, que vive en el cielo. El proceso de darle forma a algo significa ponerle condiciones. En el momento que tenemos una forma, tenemos una condición y las condiciones son restringidas o limitadas por naturaleza. Es por eso que solemos quedarnos atrapados en nuestras propias concepciones.

Si para encontrar la esencia de una flor le arrancas los pétalos, no sólo no llegas a su esencia sino que, además, destruyes su belleza. Para encontrar la esencia de algo, continuamente definimos una forma y ésta crea una condición que nos lleva a limitarnos. Entonces, luchamos para liberarnos de la limitación que nosotros mismos creamos y esto, a su vez, se convierte en una nueva limitación.

Lo que hacemos es darle una forma al Bienamado y tratamos de entablar una relación con dicha forma, lo que nos limita, porque también nosotros somos el Bienamado. Él no está separado de nosotros. Escuchamos la explicación, pero no es suficiente con que nos digan esto: queremos saberlo. Sin embargo, nuestro sistema de creencias sobre lo que merecemos, sobre quién es Dios y qué debería hacer el Bienamado y su apariencia, nos impiden experimentar al Bienamado directamente en nuestro interior. La mente y el intelecto buscan identificarse con algo, pero no hay nada que perseguir, no hay "ninguna cosa"[2] que perseguir, porque el Bienamado no es ninguna cosa.

Si tan sólo pudiéramos sentirnos satisfechos con la alegría y paz de no tener "ninguna cosa." Sin embargo, queremos tener la sensación de algo y por eso buscamos al Bienamado en las

relaciones. Lo irónico es que el Bienamado realmente está presente en la otra persona. Entonces, cuando nos conectamos con El, nos enamoramos de la persona; juramos hacer cualquier cosa por ella y prometemos cuidarla para el resto de la vida. Pero con el paso del tiempo nos olvidamos que nuestro Bienamado es el Bienamado y, al olvidarlo, dejamos de querer ser el sirviente de los hábitos de la personalidad (que nos están cansando) o de escuchar las historias de siempre (que ya hemos escuchado tanto). Nos preguntamos: "¿Y cuándo me van a servir a mí?". Con esa actitud, la personalidad se impone una vez más y terminamos divorciándonos, atacando a la persona que juramos servir por el resto de nuestra vida.

Pero todo no termina ahí, pues la añoranza, el anhelo no se disipan. Al luchar por saber por qué estamos aquí, nos olvidamos de que ya estamos aquí. La mayoría de nosotros no está presente, sino en realidad aferrándose al pasado o proyectándose hacia el futuro. El Bienamado sólo puede encontrarse aquí y ahora y el Bienamado está presente aquí. No hay ningún lugar al que no puedas ir sin que El vaya contigo. o puedes hacer nada para alejarlo. Tu propia ignorancia y tu búsqueda vacía pueden ocultárselo a tu conciencia; también pueden cegarte tus propias dudas y, si no te sientes digno de él, llegar a cerrarte. Pero el Bienamado no se aleja nunca. Espera con amor y paciencia que te despiertes de tu modorra, que abras los ojos y veas claramente lo que es. Y si al despertar preguntaras: "¿Por qué?" o "¿Cómo?", volverás a tu inconsciencia.

2 Nota del traductor: En inglés, los autores hacen un juego de palabras con las palabras "nothing" (nada) y "no-thing" (ninguna cosa o nada).

Cuando mires tu vida en retrospectiva,
te darás cuenta de que los momentos
en que realmente viviste, fueron los
momentos en que hiciste las cosas
en el espíritu del amor".

Henry Drummund

El Amor Es Siempre la Respuesta

Se dice que cuando estás enamorado, estás ciego; pero yo creo que el amor ve lo que los ojos no pueden percibir. Se siempre amoroso, aunque parezca imposible.

Porque el Bienamado vive en todos. Cuando amas por igual, tanto al más insignificante como al más importante, cumples con el mandamiento de amar a Dios.

Si sientes la necesidad de manipular a alguien o alguna cosa, eso indica que no has encontrado ese lugar espiritual en tu interior, en dónde existes como el Bienamado. A los que ya lo "entendieron" no les interesa manipular nada, porque pueden ver la imagen completa desde una perspectiva más amplia y entienden que todo tiene su tiempo y llega en el momento adecuado. Por eso, pueden echarse hacia atrás y relajarse completamente. El Espíritu se derrama en ellos y les proporciona todo lo que necesitan. La gente dice: "Qué afortunados son". No; si ellos son capaces de vivir una vida tan relajada es porque no se alteran ni se molestan por cosas insignificantes.

El día en que puedas simplemente sentarte, sin tener ningún problema, ese será un gran día, porque ese es el verdadero descanso. Te sueltas y una gran sonrisa aparece en tu rostro porque sabes que tú mismo eres la fuente de tus problemas y que aquellos a quienes culpabas porser tu problema, sólo reflejan tu propio desequilibrio.

Sin embargo, el único descanso verdadero que conozco está en el Alma, cuando el Espíritu llega a un lugar firme y seguro. A eso le llamo "el punto de descanso de la eternidad".

Y es, a su vez, el descanso y el resto de la eternidad [3].

3 Nota del traductor: Los autores hacen un juego de palabras en todo el libro, incluso en el título del mismo, con la palabra en inglés "rest", que en una acepción significa "descanso" y en otra el "resto".

Dios respira completamente a través
de nosotros, pero de una forma tan
suave que casi no lo notamos...
sí, es nuestro todo.

John Coltrane

Experimenta a Dios

No es necesario entender algo que ya está dentro de ti; sólo tienes que tomar conciencia de ello y el entendimiento emerge automáticamente. Aquellos que aún duermen persiguen la opulencia, manifestando una ilusión que sólo surge de su propia codicia e inseguridad. Los que ya han despertado, sólo tienen que tomar su próximo aliento.

Inspira la energía divina, deja que trabaje a través de ti y después, suéltala. De la misma manera en que dejas ir tu respiración, puedes dejar ir tus apetitos, caprichos, deseos y tensiones.

En esta era, el mandamiento es que ames a tu prójimo como a ti mismo, que ames a Dios con toda tu Alma y que cumplas con tu destino aquí en la Tierra. El plano físico es el único lugar de todos los universos en donde es posible hacer esto, porque aquí están presentes e intactos todos los niveles de conciencia. El nivel físico es el trampolín maravilloso desde el cual puedes propulsarte hacia los paraísos superiores, ya que aquí posees el cuerpo, la mente, las emociones y la imaginación que sostienen la energía. El Alma puede descender a través de todos estos niveles, despegar y lanzar todo hacia Dios.

El Alma, desde este nivel, puede comprender completamente la totalidad de Dios. Pero no llega a entender a Dios por medio del cuerpo, las emociones, la mente o la imaginación, a pesar de ser aspectos del cuerpo de Dios. Por más que te imagines a Dios, no aciertas y por mucho que puedas pensar en Dios, no lo conoces. Pero ni bien te concentras en tu propia respiración y en lo que existe más allá de ella y que la origina, puedes experimentar a Dios una vez más.

Formó, pues, el Señor Dios al hombre del polvo de la tierra y sopló en su nariz, el aliento de vida; y fue el hombre un alma viviente.

Génesis 2:7

Tu Próxima Respiración es el Espíritu

Para llegar a conocerte a ti mismo como un ser espiritual, practica los ejercicios espirituales. Además, sé leal a tus elecciones con todas tus fuerzas; eso permitirá que el Espíritu se manifieste en tu vida con mayor plenitud.

Si vives de una manera que contradice dichas elecciones, desconciertas a las emociones y al Espíritu. Esto te lleva a la confusión y te genera dudas, así que escoge tus preferencias y rígete por ellas.

Al enfocar nuestra atención en los planos superiores del Espíritu al hacer ejercicios espirituales, ponemos este mundo en perspectiva. Cuando haces ejercicios espirituales, acumulas energía del Espíritu y la traes de vuelta al nivel físico.

Puedes vivir sin alimento por largo tiempo y vivir sin agua, algún tiempo. Pero mueres sin tu próxima respiración y tu próxima respiración es el Espíritu.

Cuando inhalas, el Espíritu te llena. Por eso es importante que te enfoques en la respiración al comienzo de los ejercicios espirituales. Controla la respiración conscientemente por un momento. Respira hondo. Visualiza cómo la Luz de Dios y del Espíritu se extienden por tu cuerpo con cada respiración. Tómate el tiempo necesario para activar conscientemente tu respiración y con ella, el Espíritu a través de tu cuerpo. Esto produce relajación, renovación y mejora la salud.

Un viejo rabino preguntó cierta vez a sus alumnos, cómo podían ellos decir que la noche había terminado y que el día había comenzado.
"¿Podría ser—preguntó uno de ellos—que cuando ves un animal de lejos se puede decir si es una oveja o un perro?". Otro preguntó: "¿Es cuando, al ver un árbol de lejos, se puede distinguir entre una higuera y un peral?". "No", respondió el Rabino. "Es cuando puedes mirar a cualquier hombre o mujer de frente y ver que es tu hermano o tu hermana. Porque si no puedes distinguir eso, aún es de noche".

Cuento Hasídico

El Bienamado Existe en Cada Uno de Nosotros

Busca al Bienamado en todos. Está allí, detrás del velo de la personalidad. Imagina la alegría que sentirías si encontraras al Bienamado por la calle o en el trabajo. Como no sabemos quienes son las personas con las que nos cruzamos, ¡es posible que nos encontremos con un maestro espiritual en cualquier esquina, en cualquier momento!

Para evitar sentirnos superiores, perdiendo así la oportunidad de apreciar la gloria de Dios en una forma humana, seamos humildes; hagamos a un lado nuestro ego y personalidad y permitamos que el Bienamado viva en nosotros. No es necesario decir que lo estamos haciendo, porque por medio de este proceso extendemos la Gracia de Dios a través de nuestro propio ser y atraemos hacia nosotros lo que nos pertenece.

La Gracia la otorga Dios y al recibirla nos sentimos plenos. Cuando nos conectamos con nuestro corazón, que es donde habita el Bienamado, no sólo recibimos la Gracia y nos sentimos plenos, sino que además, nos transformamos en seres realmente maravillosos. El corazón no dice "Yo", el corazón no habla. El corazón entrega la naturaleza del amor y también la manifiesta.

La naturaleza entera, las cosas, las plantas y los animales, todos ellos poseen una cualidad amorosa. Los humanos tenemos la capacidad mayor de amar, porque podemos adorar a Dios mediante nuestro intelecto, nuestro razonamiento y con el corazón. Otros seres adoran a Dios por instinto. Por supuesto que ellos saben de Dios, pero sólo el hombre puede comprender Su majestuosidad, a pesar de no hacerlo con la mente o las emociones, porque éstas tienen la inestabilidad de una montaña rusa.

El corazón amoroso -el corazón espiritual- es el mejor lugar en el podemos habitar. Cuando encontramos la combinación correcta, el corazón amoroso se abre y empieza a desplegarse. Si te saluda o besa tu frente, agradece a Dios desde lo más profundo de tu ser, porque la naturaleza del amor es la clave para todas las cosas.

Por largo tiempo me pareció que mi verdadera vida estaba a punto de comenzar, pero siempre aparecía algún obstáculo en el camino, algo que resolver primero, algún asunto sin terminar, tiempo por transcurrir, una deuda que pagar. Entonces, comenzaría la vida. Hasta que me di cuenta de que esos obstáculos eran mi vida.

Fr. Alfred D'Souza

Deja de Lado tus Condiciones

Llegará el día en que comprendas que has estado caminando con el Bienamado. Siempre lo has hecho y siempre lo harás, porque el Alma es el Bienamado. Y aquellos que están conscientes de sí mismos son una manifestación del Bienamado. Ese es tu derecho de nacimiento. Tienes la prerrogativa de buscar dentro de ti y encontrar al Dios de tu corazón y los demás tienen derecho a hacerlo también.

El corazón amoroso viene de Dios, del Bienamado. Nadie puede fabricar amor, el amor es. Cuando surge, lo abandonamos todo y vamos tras él, porque el amor jamás nos llevará por mal camino, tampoco nos guiará hacia la lujuria, la avaricia o la vanidad. No abusa ni se aprovecha de nadie; nos conduce hacia Dios. El amor es esa conciencia de felicidad en el corazón; mejora la salud y produce vitalidad. Nos brinda la oportunidad de tenerlo todo, pero como ya estamos situados en el centro de todas las cosas ¿para qué querer más?

Experimentamos amor cuando traspasamos el nivel de la personalidad y nos conectamos con el propósito del corazón; entonces se produce un estado de gran unidad en nuestra conciencia. Es a esa conciencia de unidad que llamamos el Bienamado.

La gente suele pedir: "¿Nos puedes explicar mejor quién es este Bienamado?". Si su orientación filosófica es budista, entonces el Bienamado es Buda y si es cristiana, el Bienamado es Jesús. Pero en mi conciencia, el Bienamado es Dios y si Dios se llama Ello de Sí Mismo, es ése a quien me estoy refiriendo.

Dios es el Bienamado y habita en el ahora eterno, incondicionalmente. Incondicionalidad significa que no existen condiciones. Si tratas de condicionar la energía divina mediante prácticas de meditación, de un cierto tipo de respiración o de ejercicios espirituales, no alcanzarás ni siquiera a tocar a la puerta, porque para ti no habrá una entrada.

Pero si dejas a un lado tus condiciones y practicas tus técnicas de respiración, de meditación o tus ejercicios espirituales con una actitud amorosa, que afirma: "Me quedo sentado y espero que la Gracia de Dios, el Bienamado, se haga presente y me despierte", eso será más que suficiente para que la puerta aparezca y se abra hacia ti.

Años después, tuve la oportunidad de averiguarlo. Le pregunté: "Sin duda, usted es un hombre increíble; invitó a sus carceleros cuando asumió la presidencia, logrando presionar al gobierno, pero dígame la verdad: ¿No le volvió la rabia nuevamente?".

Y él me contesto: "Sí, estaba enojado y un poco atemorizado. Después de todo, no hacía mucho tiempo que había quedado libre". Y añadió: "Cuando sentí que la ira me invadía, me di cuenta que si los seguía odiando, después de pasar por esa puerta, entonces yo les seguiría perteneciendo". Y sonriendo agregó: "Quería ser libre, así que lo dejé ir".

Fue un momento asombroso en mi vida. Me transformó.

Bill Clinton
(hablando sobre Nelson Mandela)

Una Meditación de Sanación

Comienza por prestar atención a tu respiración y date permiso para relajarte. Despréndete de cualquier sensación de utilidad, inutilidad, frivolidad por medio de tu respiración; suelta cualquier dilema que puedas tener. Libérate del peso que te causa buscar fuera de ti. Deja ir cualquier preocupación o inquietud que tengas.

Permítete estar en presencia del Bienamado. Asume que estás con él, aunque no sientas nada. Recibe en tu interior el amor incondicional del Bienamado. Ese amor incondicional es eterno e infinito; es el Bienamado entonando su propia canción.

Ese amor incondicional no se encuentra buscándolo, porque ya está aquí, absolutamente presente. Enseguida, a través de tu respiración, libera cualquier presión en el área del pecho o en la espalda.

Toma conciencia de que nadie es abandonado. El Bienamado te acompaña en este momento, así que deja de preocuparte de lo que hayas o no hayas hecho. Ábrete, recibe al Bienamado y escúchalo cantar dentro de ti.

El Bienamado entona su canción justo en el centro de tu pecho, que es donde reside el corazón espiritual. Siente como ese centro se expande de amor y a medida que se va expandiendo, descubres que estás emplazado en tu propio corazón. Y también puedes darte cuenta de una realidad por encima de tu cuerpo físico. Es la reunión en la Cámara Alta, porque se ha dicho: "Cuando las Almas se reúnen en mi nombre, Yo también estoy presente".

No te preocupes por las personas a tu alrededor; en cambio, elévate en tu propio corazón amoroso, que es allí donde todos nos encontraremos como uno solo. Y se nos conocerá por esta palabra y presencia sagrada: el Bienamado. En este Bienamado reconocemos a todos los que son el Bienamado. Simplemente relájate y descansa ahora en esa presencia.

Deja que tu amor viviente te haga ministerio y permite que le haga ministerio a todos los demás. Esta acción se convertirá así en la Canción del Bienamado. Practica con frecuencia esta meditación de sanación, ya que eleva incluso a la conciencia más desesperada.

El sonido de un gran nombre muere como un eco; el esplendor de la fama se desvanece en la nada; pero la gracia de un fino espíritu impregna todos los lugares por los que ha pasado.

James Thurber

No Fuerces Nada

Muchos años atrás, mientras escuchaba el Padrenuestro, esas palabras tan conocidas, que dicen: "Venga a nosotros Tu reino, hágase Tu voluntad", cobraron un significado diferente para mí. Pensé: "Venga a nosotros Tu Reino" es la puerta que se abre y lo único que tenemos que hacer es dejar que se abra en vez de forzarla. Y en el momento de recibir, vivir en la Gracia de Dios, que se pone a nuestra disposición en ese momento.

Para mí, ese fue el momento más dinámico de salvación (que significa despertar y tomar conciencia). Comprendí que lo único que tenía que hacer era permitir: permitirme despertar, permitirme tomar conciencia y permitirme existir sin forza nada. ¡Caramba!

Me sentí tan dichoso al descubrirlo, que pensé: "¿Qué hago yo con tanta dicha?", y la respuesta que recibí en mi interior fue: "Lo mismo que haces con 'Venga a nosotros Tu reino'. Simplemente la recibes y la disfrutas".

Seguidamente escuché: "Con la Gracia te basta". ¡Otra revelación increíble! Pensé: "¿Y qué hago con toda la confusión que tengo adentro? Si me la puedes quitar, Bienamado, hazlo por favor". Escuché otra vez dentro de mí: "Con mi Gracia te basta". Me di cuenta de que, en tanto tenga la Gracia de Dios, no necesito que se me quite nada, porque la Gracia es muchísimo más grande que todo lo que me pueda aquejar. Me había estado enfocando en la carencia y rechazando la bondad que estaba presente. Dejé ir todo y dije: "Señor, yo recibo". Y entonces la Gracia fue de verdad suficiente para mí y lo ha sido desde entonces.

Soy como un paranoico al revés.
Siempre sospecho que la gente está
tramando algo para hacerme feliz.

J. D. Salinger

El Proceso de Tomar Conciencia

Si todavía no has tomado conciencia de la chispa divina, del Bienamado en ti, no es necesario que determines cómo los demás deben relacionarse contigo o qué deben hacer por ti, porque tu proceder no ha manifiestodo de la naturaleza divina. No hay, comunion divina. La comunión divina no es un sacramento religioso, sino un proceso de sintonización instantánea con la presencia de Dios, que es constante y espontáneo. La comunión es inhalar y exhalar esa divina presencia que siempre está contigo. Y su inminencia es gloriosa. Incluso cuando atraviesas una enfermedad seria, o estás hundido en la agonía y el dolor, sientes esa dicha que te brinda la presencia del Bienamado.

No tiene nada que ver con lo que sabes o lo que crees y tampoco con los años que has estado practicando yoga o estudiando el esoterismo. Eso tiene que ver con tu ego que se vanagloria. ¿Qué más da? ¿A quién le importa lo que has estado estudiando? Vivir en divina comunión con el Bienamado no se relaciona con lo que has hecho o con tus logros; simplemente significa estar presente en este mismo instante -aquí y ahora- y renunciar a cualquier cosa que no pertenezca a este momento. Es un estado puro. Puedes mantener un estado de completa claridad donde quiera que te encuentres y adonde sea que tu conciencia interior te lleve, a medida que esa pureza se vaya arraigando en ti y que tú establezcas una comunión con ella.

Es un proceso de ir tomando conciencia, para el cual no existe una metodología específica y tampoco se consigue entonando un cántico o mantra. Esas son etapas de preparación, pero no de toma de conciencia. La Biblia menciona que hay que esperar al Señor, que es otra etapa de preparación.

En vez de aumentar nuestro estrés enfocándonos en la ansiedad que sentimos, debemos vivir una buena vida, lo que implica estar contentos y ser amorosos a toda costa, sin importar lo que los demás hagan, ganen o cuán avanzados estén.

Ese “a toda costa”, que no pone condiciones, es la divina comunión con el Bienamado.

Entonces, descubrimos que somos pacientes, que amamos espontánea e incondicionalmente y eso significa que estamos

poniendo todo en manos de Dios. Comprobamos, además, que estamos relajados y eso significa que hemos soltado. Cuando soltamos algo y lo ponemos en manos de Dios, es Él quien disuelve nuestro karma, nuestras angustias y tensiones. Así, en éxtasis, pasamos a formar parte de lo que no tiene forma.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

Todo el Universo se rinde a una mente que está quieta.

Lao Tzu

Reposa en tí. Meditación. Cuando no has llegado a desarrollar una relación íntima con tu propia vida o contigo mismo, tiendes a buscar distracciones como, por ejemplo, tener sexo, ganar más dinero, o lo que sea, para llenar el vacío que sientes dentro. Para sentirte realmente completo tienes que estar dispuesto a pasar tiempo en soledad, es decir, acompañado sólo por ti mismo, no con un buen libro o viendo televisión, tampoco con el arte o la música. Sin decir que todo lo anterior no tenga valor, aprende a estar en silencio con tu propio ser interno y observa lo que te revelas a ti mismo.

Hay muchas maneras de meditar; hay muchas técnicas. Incluso en la actualidad la gente piensa que meditar es sentarse con las piernas cruzadas, en posición de loto. El hecho es que puedes meditar en cualquier momento, en cualquier lugar y es una forma maravillosa de aclarar tu mente y de alcanzar una nueva perspectiva en la vida.

Cada vez que te enfocas en una sola cosa—una flor, una palabra sagrada, una imagen de la naturaleza—estás meditando. La manera más simple de meditar es observar el ritmo de tu respiración. Las claves de la meditación son calmar tus emociones y aquietar tu mente, tanto como te sea posible. Tu cuerpo puede estar en posición de descanso o en movimiento, pero si recién estás comenzando a practicar la meditación, al hacerlo te puede apoyar un ejercicio rítmico, como caminar, por ejemplo.

Aquietarse internamente, escuchar, respirar conscientemente—todas ellas son cualidades propias de la meditación.

Esa extraordinaria Belleza nos regala de todo. ¿De quién es la culpa si nos vamos con las manos vacías?

Rumi

Cuando Sólo Te Basta con la Gracia de Dios

Es muy fácil caer en la trampa que nos tiende el mundo y vernos atrapados en la codicia que nos hace desear más de lo que necesitamos, como ser más dinero, más comida o más sexo y dejarnos llevar, una vez más, por nuestros apremios.

Es un alivio saber que no tenemos que hacer nada negativo contra nuestra conciencia. Si comes, bebes o duermes de más, puedes decir con neutralidad: "Está bien. Hoy comí, bebí y dormí más de lo normal. A veces la vida es así", y entonces levantarte y dedicarte a tus actividades cotidianas. Y manteniendo la misma neutralidad, decir al final del día: "Hoy me dediqué a mis asuntos. No comí ni bebí en exceso en todo el día".

La clave es no juzgar nada como "bueno" o "malo", porque ambas opciones valen lo mismo y en esa igualdad se compensan.

Si te miras al espejo y ves que estás engordando, deja de juzgarte y comienza a hacer ejercicios y vuelve a mirarte al espejo más adelante. Las cosas que puedes hacer para crear equilibrio y armonía en tu vida son simples. Aplica tu inteligencia para apoyarte, en lugar de usarla para juzgar tus adicciones, ya que si te juzgas, te conviertes en tu propio enemigo. Los juicios no son una manifestación de la comunión divina. Cuando juzgas, pierdes la armonía en tu existencia. No tienes que rebajarte, pues tienes muchas otras opciones.

El Bienamado está siempre a tu disposición. Puedes ser libre simplemente no dando pie al condicionamiento negativo que tú mismo has establecido; puedes ser libre siendo parte del amor incondicional de la comunión divina, amando a Dios en todo lo que te rodea. Lo maravilloso de todo esto es que Dios tomará forma cuando prepares el lugar. Y entonces, sólo te bastará con la Gracia de Dios.

Tengo tanta autoridad como el Papa, sólo que no tengo tantos fieles que me sigan.

George Carlin

Libérate de los Conflictos

No hay duda que es difícil liberarse de los patrones condicionados, porque para eso se necesita mucha atención y conciencia. Pero quiero que consideres la posibilidad y te abras a la idea de que puedes liberarte de los patrones de condicionamiento que originan tus conflictos.

Liberarse de los conflictos no significa que los dejes de tener, sino que accedes a un estado en el que puedes observarlos sin identificarte con ellos. Ese estado es el Bienamado.

El Bienamado irá con nosotros a todas partes y nos apoyará para siempre.

En este mundo cambiante,
nada de lo que llega se queda,
y nada de lo que se va se pierde.

Anne Sophie Swetchine

Siempre Contigo

Cuando superes las experiencias del pasado, abandones tus expectativas sobre las experiencias que puedas tener en el futuro, renuncies a la imagen perfecta de cómo será tu relación con el Bienamado y simplemente encuentres que todo lo que es, es absolutamente perfecto para ti, encontrarás al Bienamado dentro de ti, más cerca que tu próxima respiración. Entonces, la conciencia de esa presencia te llenará hasta desbordarte.

No estás nunca separado del Bienamado. Él está contigo cuando te levantas sintiéndote de maravillas y también cuando te sientes triste, abandonado, rechazado y deprimido. Está contigo cuando tomas tu siguiente aliento.

El Espíritu ingresa a ti en tu respiración. Está así de cerca o mucho más. Incluso, aunque trates de negar al Espíritu conteniendo la respiración, el Bienamado seguirá allí cuando te desmayes por falta de oxígeno. Trabajará por encima de la conciencia y mantendrá la respiración funcionando. Permitirá que te desmayes, normalizará tu respiración y te despertará posteriormente.

La muerte no es la mayor pérdida en la vida. La mayor pérdida es lo que muere dentro de nosotros mientras estamos vivos.

Norman Cousins

Nace y Muere a Cada Momento

La manera más efectiva de romper cualquier ciclo negativo es volver a quien eres de verdad y tener una actitud de "ser fiel a ti mismo".

Cuando encuentras al Ser, dejas de sentir necesidad o apego por todo lo demás. Eso no significa que no puedan entusiasmarte las cosas o disfrutar de ellas, sino que no estás en ese nivel de necesidad en que te "mueres" emocionalmente si eso te falta. La reacción emocional que te producen tus apegos puede interrumpir la corriente de energía y, si esa situación persiste, causarte enfermedades, desgaste e incluso la muerte.

Sin embargo, la muerte de los viejos patrones implica el nacimiento a una nueva conciencia y marca el punto de partida hacia la iluminación. Este nuevo nacimiento no tiene fin. Siempre vuelve a vislumbrarse otra vuelta en el camino, una nueva perspectiva y una nueva comprensión. Surgen amor y un nivel de compromiso más profundo con la travesía; entonces, con el correr del tiempo, no quieres que el viaje termine, porque es tan entretenido.

Mueres para este mundo cuando te sumerges lo suficiente dentro de tu propia conciencia de Dios, del Espíritu y del Alma. No es tu cuerpo físico lo que muere, sino los viejos patrones de apego, así como el falso ser. Tu cuerpo, de hecho, se ajusta correctamente, alineándose con el Espíritu y con la dirección que llevas. Al alinearse, tu cuerpo se aquieta y crea menos distracciones, que podrían atraer tu atención hacia el mundo exterior. Ese espacio más calmo dentro de ti es un punto de descanso y un lugar para renovarte.

Pues, ¿qué es morir sino estar desnudo ante el viento y derretirse al sol?

¿Y qué es cesar de respirar, sino liberar a la respiración de sus flujos y reflujos incesantes, para que pueda elevarse y expandirse, y acudir ante Dios sin trabas?

Kahlil Gibran

Enamórate de Dios

Necesitamos dejar ir, si queremos experimentar un descanso más profundo a nivel del cuerpo, de la mente y de las emociones y acceder a la regeneración que brinda el Bienamado. El acto de dejar ir significa relajarse y entregarle todo a Dios, es simplemente ser paciente. Cuando uno le entrega algo a Dios es bueno recordar que Dios no tiene forma. Al asignarle una forma a Dios, te limitas y para mantener esa limitación, utilizas mucha de tu energía, porque contradice lo que es.

Es mejor permitir que este Espíritu de Dios sin forma pase a través de ti incondicionalmente, en todo momento y en todo lugar. Déjalo que llegue a ti como la brisa del Edén, cuyo origen y destino desconocemos. Te entregas plenamente al Bienamado cuando te abres a la presencia del amor de Dios en tu interior. No te reprimas. Cuando reposes en los brazos del Bienamado, permítete ser vulnerable y ábrete plenamente, porque tu perfecta vulnerabilidad será tu protección perfecta.

El despertar espiritual es un proceso en el que renuncias a todas las formas y condiciones que te atan al mundo físico. Déjalas ir, como cuando respiras, que con cada nuevo aliento renuncias al anterior. Con tu próxima bocanada de aire, imprégnate de Espíritu, de vida y conciencia. Ahora, deja que eso se vaya para que, con el próximo aliento, renueves tu vida y tu conciencia y experimentes un nuevo despertar. Es un proceso constante, que no se detiene mientras estés sobre la Tierra y cuando "mueras" en este nivel, despertarás a un nuevo nivel y continuarás tu proceso de despertar espiritual.

Cuando te enamoras del Bienamado, te abres a una fuente de energía ilimitada y tu amor se convierte en una fuerza activa, dinámica y creativa en tu vida. Reconoces, con absoluta certeza, que todo es perfecto. Incluso si algo se malogra un poco en tu vida, lo aceptas. Sencillamente lo sueltas y te ocupas de lo que tienes inmediatamente frente a ti. Y si las cosas no suceden en el momento que tú esperas, dejas de preocuparte y te adaptas simplemente al acontecer del momento.

Cuando sabes con certeza que Dios te ama, sabes con la misma certeza que todo lo que ocurre tiene como propósito elevarte y acercarte a tu propia divinidad. La vida, entonces, se vuelve abundante y mágica.

Hace mucho tiempo descubrí que todo lo que haga el Bienamado es y será eternamente perfecto. Nada ha sido creado para herirnos o perjudicarnos. Hay veces en que nosotros mismos nos perjudicamos, producto de nuestra propia ignorancia, de interpretaciones erradas y por usar nuestra energía de una manera inadecuada. Pero nosotros cargamos con esa responsabilidad. Puedes transformarlo de inmediato, al tomar nuevamente aire, cambiando de actitud y, por sobre todo, amándote incondicionalmente.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

Porque Dios da Espíritu sin límite.

Juan 3:34

Descansar en el Bienamado: Los Ejercicios Espirituales. La meditación le hace maravillosamente bien al cuerpo, a la mente y a las emociones, pero yo enseño los ejercicios espirituales.

El Espíritu es activo, por lo tanto, si nos conectamos con el Espíritu en un estado de conciencia activo mediante los ejercicios espirituales, no es necesario aquietar las emociones y la mente primero; simplemente nos conectamos más allá de la actividad de estos centros.

Algunas técnicas de meditación nos enseñan a apaciguar las emociones (lo que es importante) y a acallar la mente (lo que es importante y difícil, a la vez) y en ese estado, conectarnos con el Alma, que es activa. Es como acelerar de cero a cien rápidamente. Pero si te conectas directamente con tu Espíritu, es mucho más fácil sortear la mente y las emociones.

Si tu mente empieza a divagar, la traes de vuelta concentrándote en el área que se encuentra en el centro de la frente, entre ambos ojos, y que se conoce como el tercer ojo. Y en relación a las emociones: relájate y obsérvalas a medida que se activen y ve si te sirven o no, si te debilitan o te apoyan. Puedes transformar las emociones cuando te encuentras en ese estado superior de conciencia, ya que inmerso en ellas, es muy difícil hacerlo.

Aunque repetir un mantra, como la palabra “uno”, en un lugar silencioso y relajado, ayuda a acallar la mente y las emociones, lo que -a su vez- reduce el nerviosismo, baja la presión y profundiza la calma, en definitiva no sirve para conectarse con el Espíritu.

Para activar tu Espíritu y saber que está ahí—independiente de la mente y las emociones, pero a la vez integrado a ellas—, debes usar palabras que contengan una frecuencia espiritual y que estén cargadas con energía espiritual.

En el Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA) usamos dos palabras: Ani (que se pronuncia "anai") y HU (que se pronuncia "jiú"). Se pueden decir con lentitud o de una manera rápida, en voz alta o baja. Experimenta con ellas hasta que te sintonices con su vibración. He visto a grupos de personas entonando el "Ani-Hu" (anai-jiú) al unísono y realmente funciona. Una persona puede repetirlas un par de veces solamente y conectarse, en cambio otras tienen que entonarla treinta o cuarenta veces antes de que les dejen de sonar extrañas. Los ejercicios espirituales se hacen cada vez más fáciles de practicar, a medida que reemplazamos las conductas adictivas, habituales y obsesivas en nuestra vida por el amor incondicional del Bienamado.

Cuando hagas ejercicios espirituales, comienza entonando las palabras que contienen las frecuencias espirituales. En determinado momento, deja de entonar y empieza a escuchar el Sonido y percibe dónde se encuentra y qué estás escuchando. El Sonido te indicará el nivel que tu Alma ha alcanzado. Es como un señalizador para ti.

Cuando oigas la Corriente del Sonido, deja de entonar las frecuencias o tonos y escucha en silencio. Si la mente empieza a divagar, entona los cánticos de nuevo. Esto acallará la mente hasta un cierto punto y entonces, cuando dejes de entonarlos otra vez, podrás eludir la mente. Una vez que hayas soslayado la mente en tu conciencia, la escucharás hablar debajo de ti y te darás cuenta de que sólo se trata de una mente parlanchina, que siempre está preguntando: "¿Por qué?". Más adelante, en algún momento dejamos de preguntar y simplemente comenzamos a ser quien de verdad somos a nivel espiritual, ese ser auténtico, el Espíritu interior, el que nunca ha muerto, en vez de nuestra personalidad, que es una realidad aparente.

La humanidad necesita reaprender a amar incondicionalmente para poder despertar a su naturaleza divina. Si fuera fácil, ya se habría hecho. El renacimiento del Hombre-Dios en cada uno es la aventura más extraordinaria de la humanidad.

En la espiral de la evolución espiritual progresamos, titubeamos, nos levantamos y caemos. En cada vuelta que sube, ascendemos un poco más arriba y en cada vuelta que baja, no descendemos tan abajo como en la vuelta anterior. Lo único que necesitamos hacer es levantarnos una vez más de las veces que caemos. Lentamente va aumentando el número de personas que se rehúsan a permitir que aquello que es inferior a su verdadero ser, gobierne sus vidas. A medida que descubren su verdadera identidad, sus vidas adquieren un nuevo significado y reconocen, por experiencia propia, que el amor y la alegría son la herencia natural y divina a la que tienen derecho.

Me asombra la gente que quiere "conocer"
el Universo, cuando ya es bastante difícil
no perderse en el Barrio Chino.

Woody Allen

Cómo Seguir Adelante

Podemos dejar ir lo que nos ata al pasado. Podemos dejar ir nuestros malos hábitos y nuestro condicionamiento negativo. A veces, esto ocurre mediante un proceso de liberación, que puede manifestarse como una enfermedad grave, el bisturí de un cirujano, una caída, un accidente automovilístico y por supuesto, también con sólo decir: "Esto está terminado".

Pero cuando das por terminado algo, como una declaración de fe, significa que tu conducta a nivel físico, emocional y mental debe demostrar que las cosas terminaron.

No puedes romper con tu pareja, afirmar que la relación se terminó, pero después irte a la cama con ella. Para demostrar que la relación realmente se terminó, debes tomar tu cuerpo, sacarlo por la puerta y llevarlo a otro lado.

No puedes declarar: "Voy a dejar de fumar", y después ir a comprar un paquete de cigarrillos; tampoco decir: "Voy a dejar de beber", y terminar en un bar. No corresponde decir: "Voy a dejar de vomitar la comida", y mientras comes, estar calculando qué tan lejos está el baño.

Debes ser consecuente con la nueva conducta. ¿Entiendes en lo profundo de tu ser lo que te estoy diciendo? No debes condicionarte negativamente.

La voluntad de simplificarse significa visitar menos lugares en un día en vez de más, ver menos para poder ver más, hacer menos para poder hacer más, adquirir menos para poder tener más.

Jon Kabat-Zinn

Tantas Cosas Maravillosas Por Hacer En Tan Poco Tiempo

Estamos inundados de información y posibilidades. Existen clases de yoga, de pilates, fiestas, amistades, la Internet, juegos de video, DVD's, cine; la lista es interminable y todo está a mano. Y también se suman las vacaciones, la relación con nuestra pareja y, ¡ah, sí!, los niños que deben ir a la escuela, a clases de piano, entrenamiento de fútbol, clases de ballet o karate.

Todo es maravilloso hasta que nos sentimos abrumados y atrapados en una prisión que nosotros mismos hemos construído. Entonces surge una sensación de vacío en nosotros. Ese vacío es el resultado de no dedicarnos a lo que nuestro corazón nos señala como lo más importante.

¿No podrías pasar un tiempo en silencio con el Bienamado?

La vida no tiene otra disciplina que imponer—si tan sólo nos diéramos cuenta—, más que aceptar la vida sin cuestionamientos. Todo aquello que nos negamos a ver, todo aquello a lo que le escapamos, todo aquello que denigramos o despreciamos, sirve al final para derrotarnos. Lo que parece desagradable, doloroso, malo, puede convertirse en una fuente de belleza, alegría y fuerza, si lo enfrentamos con la mente abierta. Cada momento es de oro para aquel que tiene la visión de reconocerlo como tal.

Henry Miller

Empieza Siempre con la Aceptación

La aceptación es una de las leyes principales del Espíritu y una de las claves más importantes para el desarrollo espiritual.

Hay dos enfoques para encarar la aceptación. El primero es conectarte con ese nivel impersonal dentro de ti, que corresponde a un estado neutral y sin ataduras. Desde ahí puedes apreciar el plan cósmico, donde todo está en perfecto lugar, y tener una experiencia más clara de la vida y, en consecuencia, aceptar todo lo que ocurre.

El otro enfoque es conectarte con el nivel personal, en el que decides lo que quieres atraer a tu vida para enriquecerla, para fomentar tus valores y apoyar una búsqueda auténtica del despertar espiritual. En otras palabras, eliges aquellas cosas que son para tu bien mayor y que te ayudan a expresarte de una manera más enriquecedora.

Dejamos de oponernos a la naturaleza de las cosas cuando asumimos que todas las cosas, en realidad, son Espíritu y que el cuerpo, las emociones y la mente son manifestaciones diferentes del Espíritu, cada una expresando su propia naturaleza. Lo aceptamos y dejamos que la naturaleza siga su curso, sin preocuparnos ni identificarnos demasiado con ella.

Cuando tengas depresiones, sientas ansiedad y frustración, no te confundas—no pienses, ni por un segundo, que no estás en presencia del Bienamado.

Si tuviera la oportunidad de dejarle un legado a la próxima generación, sería la capacidad de que cada individuo pueda reírse de sí mismo.

Charles M. Schultz

Celebremos: Dios Está Aquí y Ahora

Veo que tanta gente olvida la diversión en la vida; prefiere aburrirse y quejarse de su situación. Pero Dios está presente, aquí y ahora, y eso es motivo de celebración y sobrecogimiento. Juega en tu interior, aún en aquellos momentos en que estés rodeado de seriedad en el exterior.

Mientras más te diviertes, menos apego tienes por las circunstancias que te toca vivir. Dejas de obsesionarte por el dinero, por tu apariencia, dejas de compararte con los demás y de buscar aprobación. Te diviertes a pesar de todo.

La mejor manera de divertirse es amar lo que haces. Cuando realmente amas lo que haces, sientes un placer y una dicha que te indican que el Bienamado está presente. Permite que esa presencia se convierta en la fuente de tu fuerza y autoridad. Disfruta de todo lo que hagas. Ya conoces el dolor, el sufrimiento y la soledad. ¡Despierta! El Bienamado ya está aquí. Esa es razón suficiente para divertirte y disfrutar plenamente el momento presente.

En tu viaje de regreso al corazón del Bienamado, todo el paisaje es hermoso. No importa qué es lo que estés viendo, todo es maravilloso, porque conoces el destino final. Aunque el mundo parezca estar fuera de control y tú estés atorado en el tráfico y vayas a llegar tarde a una cita, no te importa, porque el Bienamado está en tu interior y puedes ver el mundo con ternura, amor y compasión.

…no me busques en una forma humana;
estoy dentro de tu búsqueda.

Rumi

¿Quién Eres Tú?

Estamos aquí en este plano físico por poco tiempo; luego, nos marchamos. Iremos a lugares maravillosos, porque somos herederos al reino. Lo heredamos por derecho divino, por ser quienes somos.

Sé que puede ser difícil relacionar este pensamiento con las dificultades que experimentamos a nivel físico y los problemas que nosotros mismos creamos en nuestras relaciones y en nuestra situación financiera y el dilema que enfrentamos al no saber qué hacer con nuestra vida.

Algunas personas afirman que poseen un Alma. Nuestro enfoque es a la inversa. Es más correcto decir que el Alma posee un cuerpo. Somos Alma, somos Espíritu, somos el Bienamado, somos divinos y contamos con un cuerpo que podemos usar mientras despertamos a esa realidad.,

Deja de hacer lo que estés haciendo en este momento y ubícate detrás de tus ojos para conectarte con tu verdadero ser.

Es tan fácil identificarse con el cuerpo, pensando que eres tu dolor de estómago, tu molestia en la espalda o en el hombro e incluso tus canas o tus arrugas.

Tomémonos un minuto para ver si podemos averiguar quién eres tú:

Relaja el cuerpo.

Concéntrate en el ritmo de tu respiración, en el aire que entra y sale.

Recibe el aliento y déjalo ir.

Practica esta técnica por un minuto.

Ahora, aquieta tus emociones.

Si tienes alguna tensión en el abdomen, en la espalda o en cualquier parte del cuerpo, no le pongas atención.

Deja el cuerpo quieto.

Observa las emociones por un minuto.

Ahora, tranquiliza tu mente, manteniéndote completamente presente.

Sin mover el cuerpo.

Sin emociones.

Sin mente.

¿Quién hizo todo eso en tu interior?, ¿Quién calmó al cuerpo?, ¿Quién tranquilizó a las emociones?, ¿Quién aquietó a la mente? Ese, mi Bienamado, fuiste tú. Tú eres mucho más que tu cuerpo, tus emociones y tu mente. Es el "Yo" eterno, quien puede hacer eso.

Está claro que la mente arrancará de nuevo y que tus emociones se volverán a disparar, pero ahora sabes que eso no eres tú, y esa comprensión te permitirá soltar todo mucho más fácilmente. Deja por esta vez a la mente y a las emociones fuera del juego.

En este instante, sólo existen tú y Dios, el Divino, el Bienamado, el Cristo. Eso es todo. Silencio, tranquilidad, un punto de descanso.

¡Escúchame, hermano! Vislumbra al
Bienamado en tu corazón.

Kabir

Camina con el Bienamado

Es tan simple decir que, si caminas junto a tu propio Bienamado, todo se armoniza al nivel que le corresponde. Sin embargo, este caminar junto al Bienamado es un proceso bastante difícil de lograr al principio, porque es necesario mantener la neutralidad amorosa.

Para muchos, el Bienamado es un concepto vago, porque es todo lo que siempre han esperado, deseado e invocado y aún no se les cumple. Sin embargo, no hay nada que esperar, porque el Bienamado no se encuentra en la espera, existe ahora mismo. Lo vislumbramos cuando tenemos una sensación de paz y de calma. También es posible que descubramos que, en medio de nuestras tensiones, de nuestros estados de confusión y de miedo, el Bienamado atraviesa todo con nosotros.

Antes de poder conocer la Luz, debemos conocer la oscuridad, porque en la oscuridad más profunda reina una gran luz. Muchas personas le temen a la oscuridad, porque tradicionalmente ésta se ha asociado con la magia negra y con situaciones espantosas y terribles. Sin embrago, éstas son nada más que interpretaciones de la conciencia, del condicionamiento y de la personalidad del afectado. Aquello que se conoce como brujería, magia negra y las artes ocultas sigue siendo tan solo una parte de todo lo que es el Bienamado, manifestándose de muchas formas diversas. Por supuesto que ese es el aspecto negativo de las cosas, pero no tiene mucho sentido ser negativos con respecto a la negatividad. Para mí, lo único que funciona es el amor. Estamos en compañía del Bienamado cuando ese amor se vuelve incondicional, que es un estado neutral, donde no se juzga, ni se ejerce presión y tampoco se lucha. Es un estado hermoso de verdad.

Entonces, no te dejes tentar por las personas que quieren enredarte en chismes, hablarte de problemas y del espanto de la vida. No importa que sientan que están en la razón o que quieran salvarte. Nadie puede salvarte de ti mismo. Tú eres tú mismo. Tú eres el Bienamado, que camina para toda la eternidad.

Coloca el amor en primer lugar.
Abriga pensamientos que infundan
vida. Y cuando te surja un pensamiento
de resentimiento, dolor o miedo,
contrarréstalo con un pensamiento
más poderoso, con un pensamiento
de amor.

Mary Manin Morrissey

Crece en el Bienamado

¿Cómo podemos hacernos más conscientes del Bienamado? Tomamos mayor conciencia de él al crecer espiritualmente. Y ¿cómo crecemos espiritualmente?

Físicamente crecemos ingiriendo comida, bebiendo agua e inspirando oxígeno.

Maduramos emocionalmente cuando recibimos amor, apoyo y palabras de aliento, especialmente durante nuestras etapas difíciles. Por ejemplo, cuando alguien nos dice con amor: "Vamos, anímate. Sé que puedes lograrlo", y efectivamente nos ponemos de pie, al hacerlo, crecemos y maduramos.

Nos desarrollamos mentalmente adquiriendo educación e integrando lo que hemos aprendido a nuestra personalidad, además de absorber, comprender y memorizar la información.

En consecuencia, crecemos física, emocional y mentalmente recibiendo. Sin embargo, crecemos espiritualmente al dar.

Damos mentalmente cuando compartimos lo que hemos aprendido. Damos emocionalmente cuando amamos y apoyamos a las personas. Damos físicamente cuando prestamos servicio y apoyamos a otros.

Por sobre todo, damos nuestro amor. Existe algo trascendental en el proceso de dar amor.

Es a través de esta acción de dar, que crecemos espiritualmente y que tomamos conciencia del Bienamado en nosotros y en los demás.

El propósito de la vida es vivir y vivir significa despertar, alegremente, embriagadoramente, serenamente y divinamente de manera consciente.

Henry Miller

Ama Todo lo que Esté Presente, Sin Excepción

No podrás encontrar al Bienamado hasta que no alcances la conciencia espiritual y entonces—he aquí—que encontrarás al Bienamado en todas partes. Entonces, a pesar del gran amor que puedas sentir por la humanidad, no intentarás poseer ni controlar a ninguna persona, porque lo que amarás será la cualidad espiritual.

Aunque la forma física cambie y se deteriore permanentemente, el Bienamado ve más allá de todo eso y nos ayuda a cruzar el umbral de la carne y a acceder a nuestra verdadera realidad. Esa realidad está llena de amor, paz y alegría y cuando la vives de esa manera, te conectas con el Bienamado.

Vivir en el amor implica entregarle tu amor incondicional a todas las cosas. Amas todo lo que está presente, sin excepción, y así es como tu vida completa transcurre dentro del Bienamado.

Todo aquel que vive en el poder del amor no es destruído, ni separado jamás. Es siempre libre, siempre positivo y crece constantemente.

A medida que te relajas y te fundes con la presencia el Bienamado, empiezas a ver más allá de las limitaciones del cuerpo, de la mente y de las emociones y reconoces al Bienamado en todos los que se acercan a ti.

Termina cada día y déjalo ir. Hiciste lo que pudiste. Mañana será un nuevo día; lo empezarás tranquilo y con el espíritu tan alto, que tus viejas tonterías no te podrán apesadumbrar.

Ralph Waldo Emerson

Un Nuevo Rol en la Vida

Interpretamos tantos roles en la vida: el mártir, el héroe, el deprimido, y la lista es de nunca acabar. Quiero proponerte que pruebes un nuevo rol y veas como te va con él; es un rol que puedes interpretar al cien por ciento. Te estoy pidiendo que interpretes al Bienamado. No necesitas tener un repertorio muy amplio o habilidad histriónica, sino simplemente serlo.

No tengo ningún problema con que interpretes el rol que te plazca, aun si es negativo, porque el Bienamado te da espacio y libertad para interpretar todos los roles. Te sugiero que no te lastimes ni lastimes a los demás y que en vez de eso, seas amoroso. Cuando amas a los demás y los tomas en cuenta, dentro de ti revive ese lugar que es amor. Y justo detrás de ese lugar de amor está "Aquel-Que-Es-Amado"[4].

El ser que realmente eres es "Aquel-Que-Es-Amado". ¿Lo entiendes? Tómate un momento para asimilarlo. El amor no es suficiente. "Aquel-Que-Ama" es suficiente. Detrás de todos los roles que interpretamos y de las caretas que nos ponemos está el Bienamado; él está detrás de todo eso.

Empieza por afirmar: "Yo soy el Bienamado", y en algún momento, esa declaración resonará muy profundo dentro de ti y la reconocerás como una realidad. Por ahora, simplemente haz lo mejor puedas para asumir que eres el Bienamado. Puedes empezar por cubrir de amor todas tus acciones, incluso las mundanas; hazlo aunque sea por unos pocos minutos y ve prolongándolo gradualmente.

Permíteme compartir contigo algo importante sobre este proceso. Cuanto más te acerques al Bienamado, que es la fuente espiritual, más inspirado te sentirás para alcanzar la grandeza que quieres materializar en este mundo. En dicha empresa te sentirás tan inundado de energía, pero dudo que puedas mantenerla, porque sé que, tan pronto emprendas tu camino en uno de los senderos hacia esa grandeza, te separarás de la fuente que te la proporcionó.

He aquí el dilema: Si quieres algo, tienes que moverte para conseguirlo. Si te mueves para conseguirlo, te separas de la fuente de energía que te impulsó a ir a conseguirlo. Si no haces nada, no consigues lo que quieres. Entonces, ¿qué hacer? La

respuesta es que debes conectarte con el Bienamado de la forma que mejor puedas; tal vez mediante afirmaciones, a través de la devoción, meditando, haciendo ejercicios espirituales, expresando amor incondicional, y después mantener esa conexión mientras caminas hacia lo que quieres alcanzar. A medida que te aproximes a tu meta, si tienes la impresión de que el Bienamado se separa de lo que estás haciendo, vuelve a tu interior y profundiza la conexión. Si se sigue separando, yo me preguntaría seriamente si lo que estoy haciendo es para el bien mayor.

Cuando tengas una sensación de separación, eres tú quien se habrá alejado. Cuando logras que el Bienamado te acompañe en todo lo que haces, comienzas a trascender lo que te rodea. Entonces, el Bienamado se convierte en la Luz que te guía, segundo a segundo.

Yo lo llamo "El Bienamado" porque eso es lo que representa para mí. No es ni un amor ni un amante. Solo existe esa unidad y en ella somos la misma cosa. Cuando recorras el camino junto al Bienamado, descubrirás que un mundo entero de karma se habrá esfumado, comprobarás que simplemente ha desaparecido.

4 Nota del traductor: Las palabras en inglés "Be-Loved-One" o "Be-Loving-One" usadas en este capítulo por los autores, se traducen literalmente como "Aquel-Que-Es-Amado" o "Aquel-Que-Ama".

El sufrimiento y la alegría nos enseñan, si lo permitimos, a dar un salto hacia la empatía, la que nos transporta al alma y al corazón de la otra persona. En esos instantes sinceros conocemos las alegrías y tristezas de los demás y nos importan sus preocupaciones como si fueran propias.

Fritz Williams

Sólo Existe la Gracia de Amar a Dios

Sólo Existe la Gracia de Amar a Dios. Cuando amas a Dios, se te otorga la Gracia manifestada de infinitas maneras. Dejas de atacar a los demás en el momento en que te conoces a ti mismo y al Bienamado en ti. Reprimes el golpe y te dominas, porque amando de esa manera vuelves a ampararte en la Gracia. No se trata únicamente de la Gracia de amar a Dios, sino de la Gracia de amar a cada persona como Dios encarnado.

Cuando se te otorga la Gracia de amar a Dios, ese amor comienza a purificarte como príncipe o princesa de la conciencia superior. Asumes tu realeza nuevamente, esa majestad púrpura de tu ser, y la negatividad se trasmuta en una forma superior, tanto en tu interior como en tu entorno.

La Gracia te colma cuando amas a Dios, pero cuando realmente lo amas, convirtiéndolo en el centro de tu vida y llenándote de Él, en vez de preocuparte de cosas mundanas. Entonces, cualquier cosa que hagas se convierte en una bendición y todo resulta realmente bien. De hecho, la gente disfruta de tu compañía.

Cuando estás viviendo en la Gracia, abandonas toda inquietud egocéntrica y te olvidas de lo que te disgusta y te causa sufrimiento. En vez, te abres para llenarte de la abundancia de Dios, cuya tónica es amar.

Existe un espíritu que es independiente de lo material. Ese espíritu ha recibido muchos nombres, entre ellos el de Espíritu de la Verdad. Muchas veces me he referido a él simplemente como “El Bienamado”, porque eso es lo que representa para mí. Simplemente eso. Siempre. Eternamente. Cuando te conectas con el Bienamado, caminas y vives en la Gracia.

Como el amor verdadero es inagotable, mientras más das, más tienes. Y si vas a sacar agua del manantial verdadero, mientras más agua sacas, más abundante es su caudal.

Antoine De Saint-Exupery

El Esfuerzo Vale la Pena

A medida que nos conectamos más profundamente con el Bienamado, nos volvemos más claros. Aunque invisible e intangible, paradójicamente lo podemos percibir de alguna manera a través de nuestros sentidos más sutiles. Cuando estamos en compañía del Bienamado, estamos en contacto con lo divino, con esa esencia incondicional que es nuestro verdadero ser. Mientras mantengamos esa conexión, cualquier cosa que hagamos la haremos con amor y obedecerá al bien mayor. No puede ser de otra manera.

Cuando perdemos contacto con el Bienamado, puede que nuestro comportamiento sea bien intencionado, pero por lo general estará motivado por nuestro ego, que es otra manera de decir que tendrá condiciones. Quizá lo que buscamos sea que nos reconozcan o nos aprueben.

Si fuera fácil entregarse y confiar en el Bienamado, la humanidad ya lo habría hecho. Sólo puedo decirte que el esfuerzo bien vale la pena.

A veces, el camino que nos conduce al Bienamado requiere de ciertas obras de reparación. Quizá el puente de nuestra conciencia esté cortado y necesite ser reconstruído. Quizá los matorrales de los bienes que hemos acumulado hayan cubierto el sendero y tengan que podarse. Quizá las trabas de nuestra resistencia se interpongan en el camino y necesiten apartarse. Quizá te hayas aislado detrás de un muro o de una fosa y debas desmantelar aquello que parecía ampararte de las atrocidades aparentes del mundo.

Simplemente reconoce que los muros te han aprisionado y que tu apego a las cosas materiales te ha brindado un falso sentido de seguridad. Tu verdadera seguridad se encuentra en la libertad del Alma.

Ahora puedes abandonar todo aquello que no resuena a verdad dentro de ti y volver a la divinidad, que espera tu regreso con infinita paciencia.

El Rabí Bunam le dijo a sus seguidores:
"La mayor falta nuestra no es que
cometamos pecados. ¡La tentación es
poderosa y nuestras fuerzas, débiles!
No, nuestra falta es que a cada
momento podríamos volver a Dios—
¡y no volvemos a Él!".

Texto Hasídico del Siglo XVIII

Recurre al Bienamado

Una oración surgida de una conciencia superior es aquella en que rogamos, desde lo más profundo de nuestro ser, volvernos hacia el Bienamado, el Cristo interior, al centro de Dios, pero volvernos hacia ello de verdad. Sin embargo, el ser falso se resiste, porque al hacerlo perece. Prefiere mantenerse en su envidia y disgusto, silenciando al ser verdadero, que es nuestro amor, compasión, alegría, sabiduría, corrección, rectitud y quiere compartir nuestro amor espiritual. Todos aspiramos a eso. Todos queremos manifestar nuestro verdadero ser.

Muchas personas han empezado a tomar conciencia de su ser verdadero, de su divinidad. Simplemente declaran: "Ahora lo sé", y su recompensa es que despiertan.

Cuando nos despertamos mutuamente (yo en ti, tú en mí), amamos verdaderamente, porque el Bienamado es el "nosotros" y lo único que nos separa es la personalidad. Dicho despertar es causa de celebración, porque finalmente hemos ocupado el lugar que nos corresponde por ser quienes somos realmente.

Los ángeles del Cielo (y claro que hay ángeles allá arriba) cantan a viva voz cada vez que alguien afirma: "Yo soy hijo de Dios. Soy amor viviente. Soy el principio y el fin. Soy todo lo que ha existido y siempre existirá". Cuando lo manifiestes tú, también serás la Luz y el Camino. Jesús dijo que las obras que Él hizo, tú también las harías, y mayores aún. ¿Cómo hacerlas, si no te conviertes en el hijo de Dios, si no conoces el amor divino, la compasión humana y la empatía? El ser humano es una de las mayores glorias de la creación, porque Dios vive en el centro de cada uno.

Por todo lo pasado, ¡gracias!

Por todo lo futuro, ¡sí!

Dag Hammarskjold

Suelta y Libera tu Energía

A los seres humanos no nos gusta pensar en los asuntos que dejamos incompletos. Por lo tanto, todo lo que no completamos, lo enterramos en nuestro inconsciente. Aunque dicho nivel—por estar dormido—no ve, no escucha, no piensa y tampoco siente, contiene de hecho información que afecta nuestra energía. Puedes sentir cuando llega el momento de actuar en un área que has estado evitando o postergando. Al aproximarte a la situación, te empiezas a sentir cansado, adolorido y, a veces, hasta adormecido, porque te encuentras en un área que está dormida.

En ese momento necesitas estar presente y despierto, ya que es justamente aquí donde has estado evitando vivir. Has llegado a un área dentro de ti que está inconsciente, que no se da cuenta, que está dormida y que encierra gran cantidad de tu energía. Imagínate que pudieras soltar y liberar esa energía.

Puedes liberar esa energía ahora mismo, poniéndote en movimiento y dando los pasos necesarios para completar lo que está pendiente. Cuando comienzas a actuar, sientes que en tu interior la energía se suelta y se libera y que desaparecen muchos dolores y malestares.

Ésta es una acción sanadora, no necesariamente en términos de sanar una enfermedad, sino en términos de completar patrones y metas en tu vida. Es tan extremadamente importante, pues despierta áreas dentro de ti que estaban dormidas y tu energía deja de escaparse por ahí y se pone inmediatamente a tu disposición como persona consciente y despierta que eres.

Te imploro, en nombre de Dios, que no pienses que Él es difícil de complacer, sino mucho más generoso que todo lo que puedas pedir o pensar.

Abbe De Tourville

La Clave para Vivir en este Mundo

Puede que recuerdes muchas ocasiones en tu vida en las que te entusiasmaste con un proyecto y, una vez que lo emprendiste, lo abandonaste porque te pareció demasiado abrumador.

Dejamos escapar nuestra energía cuando declaramos que algo nos supera y nos sentimos incapaces de acometerlo.

Muchas personas, cuando vieron por primera vez el libro: "Lo que el Viento Se Llevó," declararon que no lo podrían leer porque lo consideraron muy largo. Pero aquellos que lo terminaron de leer fueron leyendo de una palabra a la vez.

La única clave para vivir en este mundo es "hacer". El hacer es un proceso que consiste en trasladar físicamente tu cuerpo y completar una acción. Descubrirás que cuentas con toda la energía que necesitas si lo emprendes todo con la actitud de completarlo.

Un Punto de Descanso:
Formas de Restaurar tu Energía

Cuando pienso en todas mis preocupaciones del pasado,
recuerdo la historia del anciano que en su lecho de
muerte contó haber tenido muchos problemas en su vida,
la mayoría de los cuales nunca existió.

Winston Churchill

No Te Preocupes. Sé Feliz. Cualquier cosa que cargues en tu interior requiere de energía, aunque sean recuerdos positivos. La energía que usas para mantener cosas del pasado o del futuro, en forma de ansiedad o de preocupación, es energía con la que no puedes contar en estos momentos.

No es necesario que te preocupes o te presiones. Todo resulta a la perfección, a pesar de lo que piensen o sientan los demás. Por lo tanto, no sólo te sugiero que ames todo lo que te está sucediendo, sino que además aprendas a reírte de ello en tu interior. Reírse pone la energía en libertad.

Tendemos a tomarnos demasiado en serio a nosotros mismos. ¡Eso es lo que debe preocuparnos realmente! Si tienes unos kilos de más, más vale que ames tu cuerpo porque es tuyo. Y si lo amas, es muy probable que pierdas esos kilos de más, debido a que disminuíste el nivel de preocupación y la energía retenida que la acompaña, puesto que la energía sigue al pensamiento y luego lo manifiesta. Así que ama a tu cuerpo nuevo más delgado, aunque en estos momentos esté un poco más pesado.

Puedes incorporar este concepto a tu vida diaria pensando y visualizando todo aquello que te gustaría tener en mayor cantidad. Define una imagen clara y positiva en tu mente y la energía empezará a seguirla. Puedes colocar un recorte de una revista en el espejo del cuarto de baño para que puedas verlo todos los días y de esa manera programarás un lugar dentro de ti con una imagen positiva de lo que deseas.

Eres un creador. Si puedes crear una fantasía negativa en la que sales perdiendo, por ejemplo, preocupándote, sintiendo inquietud o ansiedad por el futuro, ciertamente puedes crear una fantasía positiva, en la que emprendes el maravilloso futuro que has visualizado con alegría, risa y buena salud.

Dios no muere el día en que dejamos de creer en una divinidad personal, pero sí morimos nosotros el día en que la vida ya no nos parece iluminada por el resplandor del milagro, que significa el continuo reflejo procedente de las fuentes que están más allá de toda razón.

Dag Hammarskjöld

La Energía Sigue al Pensamiento

La energía va a donde los pensamientos van y dicha energía trata constantemente de completar. Por lo tanto, siempre conviene tener por meta la finalización de lo que se emprende; de lo contrario, nuestra energía se acumula y encauza erróneamente, y eso puede producirnos cansancio y con frecuencia, enfermarnos seriamente.

La llave maestra para completar lo que emprendemos está en nuestras manos. Somos nosotros los que decidimos cuando algo está completo o terminado y tenemos autoridad para declararlo así. Es cuando no tomamos una decisión, cuando somos indecisos, que nos creamos problemas. Verás, cuando no elegimos, algo se decide de todas maneras—por omisión.

Debido a que la energía sigue al pensamiento, te aconsejo que siempre tengas pensamientos elevadores. Imagina todo aquello que te gustaría tener en mayor abundancia en tu vida. Pero ten cuidado con lo que pidas, porque si lo consigues, viene acompañado de todo lo que le pertenece. Aunque no existiría problema alguno, si al recibirlo estuvieras dispuesto a hacerte cargo de todo el proceso hasta completarlo.

Los textos sagrados de todas las culturas pregonan un mensaje similar: "Vence aquel que resiste hasta el final". Esa es otra manera de decir: "Termínalo. Complétalo". La energía espiritual se hace presente en el instante mismo en que la pedimos. Pero no aparece si nos sentamos a esperarla. Debemos pedirle al Espíritu que nos proporcione la energía espiritual, no con la mente o con las emociones, sino poniendo al cuerpo en movimiento físicamente. Una de las razones principales por las que tenemos un cuerpo físico es esa.

Si decides que no puedes moverte hasta que no cuentes con más energía, permanecerás inactivo por un tiempo demasiado largo. Tan pronto empiezas a mover el cuerpo, esa simple acción indica que necesitas más energía, por lo que la energía empieza a llegarte. Y si además usas la energía para completar y terminar lo que emprendes, se te suministrará en mayor cantidad desde un nivel superior.

En la vida, experimentamos satisfacción
cuando las actividades se completan.
La pérdida de energía y del control son
expresiones de algo incompleto.
El resultado de completar lo que se
emprende libera nuestra capacidad
de crear.

William A. Ward

Dos Palabras Clave Para Nuestra Conciencia

Cuando te falta energía y te sientes cansado y no sabes por qué, yo empezaría por revisar todo lo que has comenzado y no has terminado. Completar lo que se emprende es muy importante, porque es parte del destino de todo ser humano. Por ese motivo la conciencia del ser humano está enfocada en completar las cosas.

Es raro que comencemos a comer pensando que nos vamos a parar de la mesa sin terminar el plato o que salgamos de casa sin tener claro hacia dónde nos dirigimos. Siempre tenemos un objetivo que queremos alcanzar y completar.

¡Válgame Dios! ¡Comenzamos tantos proyectos! No sólo emprendemos proyectos físicamente, sino también a nivel mental y emocional. Todo proyecto parece una buena idea al comienzo. Pero, con frecuencia, muy pronto surge un nuevo proyecto que "debemos hacer" y después otro.

Todos los "voy a hacer" que no se concluyen, son como ganchos pequeños que sobresalen de nuestro nivel inconsciente y exigen energía para sostenerse. Los mismos se enganchan de todo lo que se nos presenta en la vida, quitándonos nuestra energía.

Todo proyecto que ponemos en marcha exige un cierto nivel de energía y no tenemos ninguna opción al respecto. La opción la tomamos cuando dijimos: "Voy a realizar este proyecto y este otro y además este". Aunque algunos proyectos sean más importantes que otros, mientras permanezcan incompletos, tienen la misma importancia en el inconsciente.

Puedes preguntarte: "¿Cómo sé que está ahí, si es inconsciente?". Lo sabes indirectamente. Tal vez conversando con alguien, esa persona mencione al pasar alguna cosa que tú asocies con un asunto que tengas pendiente.

Esa asociación dispara inmediatamente una descarga de energía; quizá te sonrojes o te pongas nervioso. O podrías empezar a criticarte a ti mismo, lo que drena tu energía aún más.

Mientras más proyectos tengas en marcha, más te dispersas y menos abarcas. La clave para evitar que tu energía

se fugue al inconsciente es bien simple y depende enteramente de ti: debes hacer algo al respecto a nivel consciente. Por ejemplo, si tienes un libro sin terminar desde hace meses y sabes que no lo vas leer, tómalo, ábrelo y ciérralo y declara: "Ya lo terminé. Voy a dejar de leerlo". Eso es todo lo que tu conciencia quiere escuchar: "Ya lo terminé".

Después de todo, ¿no somos nosotros, en última instancia, los que damos las cosas por terminadas?: "Este romance se terminó", "Este matrimonio no da para más", "Este trabajo está completo". Somos nosotros los que decidimos que algo está terminado. ¿No te parece maravilloso que este sea nuestro propio partido, en el cual somos el árbitro, el arquero, el delantero y el medio campista?

Uno de los consejos más útiles que te puedo ofrecer para vivir en este mundo -gozando de buena salud y contando con más energía- es que completes todo lo que emprendas.

Lo que se necesita para cambiar a una persona es cambiar la percepción que tiene de sí misma.

Abraham Maslow

Cree en Ti Mismo

El mundo entero se reduce a una sola palabra: energía. Esa energía se utiliza a tu favor o en tu contra, pero se utiliza. Es maravilloso saberlo, porque mientras más cosas completes en tu vida, más grande será tu sensación de realización y de logro. Puedes relajarte internamente de verdad cuando sabes que nada ha quedado incompleto. Tal vez todavía hay cosas pendientes que desconoces o que están ocultas, pero puedes relajarte porque tienes la confianza interna de que las vas a completar cuando salgan a la luz.

Lo mejor que puedes hacer para mejorar tu confianza interior es desarrollar el hábito de responsabilizarte de todas tus creaciones (y eso implica todo en tu vida) y completar lo que comienzas. Eres responsable de tu vida y estás a cargo de ella y aunque le hayas entregado el poder a algo o a alguien, al culpar a los demás o haciéndote la víctima, sigues a cargo y sigues siendo responsable de tu vida. No puedes evadir esa responsabilidad.

Para cambiar un hábito se requiere de tiempo y paciencia. Así que, para crear confianza interior, relájate, sé amoroso contigo mismo y cumple con tu palabra - un pequeño acuerdo a la vez.

Hazte un gran favor y empieza ahora mismo a desarrollar el hábito de completar lo que emprendas. Ese es tu destino.

La mayoría de nuestros obstáculos desaparecerían, si en lugar de acobardarnos frente a ellos, nos decidiéramos a atravesarlos con audacia.

Abraham Maslow

Una de las Cosas Más Valiosas Que Puedes Hacer

No puedo enfatizar lo suficiente, la importancia que tiene el hecho de completar lo que empiezas; es una de las cosas más valiosas que puedes hacer por tu salud y bienestar. Es un proceso que te pone contento, porque a medida que vas completando lo incompleto, el inconsciente empieza a despejarse; entonces recuperas tu energía y comienzas a vivir en el presente, tomando decisiones conscientes y completando lo que emprendes de inmediato. Cuando la Biblia dice que "el mal de hoy ya es suficiente", nos está diciendo que no dejemos las cosas para mañana.

No importa lo hermoso que parezca algo en el mundo, ni cuánto brille o qué tan glamoroso sea, igual va a envejecer y a deteriorarse. Eres tú quien tendrá que mantenerlo y mantenerlo y mantenerlo y eso requiere de tu energía. Así que asegúrate de que aquello en lo que te involucres sea lo suficientemente importante para ti como para dedicarle tu energía, o déjalo para que puedas completar otras cosas.

Discípulo, dime, ¿qué es Dios?
Él es la respiración dentro de la respiración.

Kabir

Respira en la Esencia del Espíritu

Tu próxima respiración tiene algo. Ese próximo aliento te demuestra cuán cerca estás del Espíritu. Tienes frente a ti tu fuente de energía. Es el Espíritu, la energía, la Luz, todo eso, allí mismo. Toma tu próximo aliento como si estuvieras inspirando la esencia del Espíritu (y en realidad lo estás). Utiliza ese Espíritu y esa energía para sostenerte en tu patrón de vida. Utilízalo para elevarte hacia el verdadero ser que sabes que eres y para despertar a la conciencia de tu propia Alma y del Dios supremo.

Emprende el camino de la comprensión espiritual y ten calma, manteniendo tu enfoque en tu interior de una manera consciente y dirigida, y no permitas que tus fantasías te manejen. Vuelve constantemente al presente y verás que las tensiones y las distracciones desaparecen cuando te conectas con el punto de descanso del momento presente.

Al principio, esta conciencia pura y centrada será inestable y la negatividad del mundo reaparecerá continuamente, pero no como una crisis capaz de destruirte. Debes tomar la negatividad como un guía del camino, que te señala la dirección para alcanzar tu próximo nivel. Entonces reaparecerá la conciencia superior y tú te establecerás en un nuevo nivel para no volver a retroceder desde allí. En ese nuevo nivel velo todo con ojos nuevos.

No intentes llevarte contigo el patrón antiguo y negativo del nivel anterior, porque es posible que accedas a la Conciencia de Dios tan aferrado a tus antiguos patrones que podrías perderla. Aquellos que descubren la conciencia de Dios son quienes acceden a ella, la mantienen y la cuidan como lo único que jamás deben olvidar.

Cuando le dedicamos toda nuestra atención a algo, hasta una brizna de pasto se convierte en un mundo misterioso, extraordinario e indescriptiblemente magnífico.

Henry Miller

En Última Instancia

Por un momento, permítete considerar un punto de vista radical: no hay nada que esté mal. A final de cuentas, no importa cuánto dinero debas, con quien te acuestes o qué tan seguido te emborraches... en definitiva. Puede que te importe ahora, porque eso es lo único que conoces dentro de las limitaciones que te impone tu cuerpo físico. Pero en la Luz pura de Dios, no existe ni el bien ni el mal.

Te puedes preguntar entonces, por qué hay tanta gente que predica lo que está bien y lo que está mal. Honestamente, no lo sé. Quizá se crean Dios; puede que piensen que tienen la verdad absoluta y quieran convencerte para que los sigas. Tal vez estén afirmando que su Dios es mejor que el tuyo.

Sin embargo, la voluntad de Dios es que cada uno de nosotros conozca a Dios. Todo ha sido diseñado con ese propósito. Entonces, puedes considerar que todas tus experiencias son oportunidades para acercarte más a Dios. Y la manera de conocer a Dios es amar como Jesús amó, es decir, incondicionalmente, a través de todas las cosas.

Un cuerpo exige mantenimiento y crea muchas complicaciones en el exterior: cambiarse de ropa, de jabón, el estilo del peinado. Pero en nuestro interior, lo que cambiamos es la actitud. La clave para mantener una conciencia espiritual en el plano físico es cuidar nuestra actitud.

Puede que cuidar tu actitud sea lo único que logres hacer hoy. Pero hazlo.

Tened las manos abiertas y toda la arena del desierto pasará por ellas. Cerrad las manos, y sólo obtendréis algunos granos de arena.

Taisen Deshimaru

La Clave del Desarrollo Espiritual

Gran parte de tu capacidad para estar abierto a cosas nuevas, a modificar tus patrones de conducta y a crecer, depende de la actitud con la que enfrentas las situaciones que te toca vivir. Puedes aprender de cualquier situación si tienes una actitud positiva. La vida puede transformarse en una experiencia hermosa cuando creces y elevas tu nivel de conciencia continuamente. Si tienes una actitud negativa, tu vida probablemente te acarree una catástrofe tras otra, o por lo menos así te parecerá a ti.

Cuando estás insatisfecho, proyectas ese estado al mundo exterior, poniendo en escena "allá afuera" tu propia revolución. Sin embargo, esto no cambia en nada las cosas. Es reconfortante saber que, cuando cambias de actitud, tal vez no tengas que cambiar nada en tu entorno, porque todo es reflejo de tu estado interno, de cualquier modo.

Cuando descubres que estás atrapado en tu ego -manifestado en patrones de hábitos negativos-, tu actitud es la clave para liberarte. En el Espíritu no existen ni el bien ni el mal y tampoco el juicio moral. Sólo pon atención a tu actitud. Si estás preocupado, deja de hacerlo. Y si no puedes, disfrútalo. Deja de limitarte con una actitud de: "Así soy yo y no puedo cambiar". En algún momento vas a morirte y eso te cambiará de todas maneras. Así que no es necesario luchar contra la realidad de este nivel, ya que los patrones de resistencia pueden detener la corriente espiritual.

Tu actitud te limita o te libera. La clave para desarrollarse espiritualmente y, obviamente, más allá de la personalidad, es enfrentar las situaciones de manera positiva. No es difícil. Lo que es difícil es la actitud negativa que te precede. La mejor actitud es aquella en la que no te importa lo que los demás puedan decir o pensar de ti. Lo que importa es lo que dices y piensas tú de ti mismo, porque cuando los demás se hayan retirado, allí estarás tú contigo mismo.

El momento clave para mí fue cuando comprendí que podía cambiar de actitud y que yo era completamente responsable de mí mismo, independientemente de que hiciera frío o calor, o de la conducta de la gente que me rodeaba. Y sigo siendo

responsable de todo lo que creo en todo momento. También tengo el control de mis creaciones, así como tú tienes el control de las tuyas.

Nada tiene que catalogarse como “bueno” o “malo”. Todo depende de tu actitud; todo depende de tu enfoque.

Dime de qué presumes
y te diré de qué careces.

Proverbio español

Ya Todo Está Aquí

Muchísimas personas quieren saber por qué están aquí. Si la respuesta estuviera en la mente, los ingenieros ya la habrían encontrado y serían ellos nuestros líderes espirituales. Si tener poder en este mundo fuera la respuesta, los políticos serían nuestros guías iluminados, y si se hallara en la fama y el glamour, los famosos nos ofrecerían mucho más que publicidad y belleza. Los verdaderos líderes son aquellos que ven la vida de una forma substancialmente diferente. Ellos saben que el amor es la solución radical y es radical, porque la mayoría de nosotros no enfrenta la vida de esa manera. La mayoría enfrenta la vida reaccionando, tratando de controlar en vez de dejar ir.

La respuesta dice que todo lo existente proviene de Dios, que Dios ama a toda su creación y que ningún Alma se perderá. Dentro de ese contexto podemos vivir sin temores ni preocupaciones, porque en cuanto integras estas verdades a tu vida, puedes soltarlo todo y relajarte en los brazos del Bienamado.

Cuando nos aferramos a lo material, nos damos cuenta de que en realidad eso mismo es lo que nos limita. En cambio, cuando nos relajamos, nos abrimos a un estado de expansión, en donde puede ocurrir cualquier cosa y existe todo tipo de posibilidades. Muchos de nosotros no estamos dispuestos a correr ese riesgo. Queremos garantías de que todo estará bien, de que tendremos suficiente dinero para el resto de nuestra vida. Como ese enfoque no representa una actitud de apertura o espontaneidad, que es donde reside el Espíritu, nos retraemos automáticamente de la intimidad de la vida y dejamos de participar en ella. Nos paralizamos y perdemos flexibilidad. Nos resistimos y de esa manera construímos nuestra propia prisión y vivimos con una actitud de carencia.

Entonces, la carencia traslada nuestra atención hacia el mundo exterior, donde siempre tenemos una sensación de escasez. El antídoto para la carencia es la gratitud, que es una opción, una actitud, un enfoque de vida.

Mi gratitud por el momento presente no depende de lo que ocurra; es del momento en sí de lo que estoy agradecido, independientemente de lo que esté sucediendo. Mi gratitud por

esta respiración no es por la respiración en sí, sino porque al respirar reconozco que este aliento proviene de una fuente superior, la fuente que me otorga la vida. La gratitud es una celebración que se lleva a cabo momento a momento.

Él hizo al hombre y puso su corazón
en medio del cuerpo y le dio aliento
vida y entendimiento.

Ezra 16:61

El Despertar Constante

Podríamos afirmar que tu respiración es una verdad, porque no necesitas interpretarla y no se basa en tus pensamientos o sentimientos. Independientemente de lo que ocurra en tu vida, tú sigues inhalando y exhalando. A veces respiras rápidamente, a veces lo haces lento, pero seguirás respirando hasta que se cumpla tu tiempo aquí en la Tierra. En ese momento, tu respiración no será tu verdad; algo más representará la verdad para ti.

Es inútil aferrarse a nada, ya sea a una revelación interior o a tu propia respiración. Ni siquiera puedes aferrarte a tu forma física, porque todos estamos envejeciendo, a pesar de todo lo que hagamos para detener el proceso. Y tampoco te puedes aferrar a otra persona. Podrías intentar controlar su mente, su cuerpo o sus emociones, pero en eso también llevas las de perder.

Algunas personas dicen: "Te amo", para expresar la energía divina que se desborda. Otros dicen: "Te amo", para aferrarse a una determinada relación. La gente puede usar la manipulación emocional para prolongar una relación: "Te necesito", "No me dejes", "Dime que me amas". Si las palabras y las emociones fueran efectivas, no existirían la separación ni el divorcio. Obviamente se necesitan más que palabras y emociones para mantener viva una relación.

Entonces, ¿qué mantiene unidas a dos personas en una relación amorosa? Lo mismo que produce una comprensión espiritual espontánea: el despertar a la verdad interior que es. Y no se trata de un despertar que sucede por una sola vez, si no de un despertar constante. Lo comprendes y te demuestras esa comprensión a ti mismo y a los demás, mientras continúas avanzando en tu proceso de despertar espiritual.

Debemos tener la tenacidad de aceptar nuestra alegría en la caldera cruel de este mundo. Hacer de la injusticia el único objeto de nuestra atención, es alabar al demonio. Si la locomotora del Señor nos atropella, demos gracias que nuestro fin fue magno. Debemos admitir que habrá música, a pesar de todo.

Jack Gilbert

La Importancia de Estar Aquí en la Tierra

"Esto también pasará". Siempre ha sido así y siempre lo será. Entonces, ¿por qué luchar contra tu propia naturaleza divina, tensándote y preocupándote? Yo sé que quieres evitar las molestias de todo tipo, pero este nivel no es así. Este nivel se altera y todo en él está sujeto a cambios. Las emociones se perturban y también la mente. Sin embargo, el Alma permanece imperturbable, aunque a veces te perturbe para comunicarte que está ahí, que existe más allá de toda perturbación.

La mayor oscuridad ocurre antes del amanecer. Y todos estamos allí, sentados al borde de la gran Luz. Pero podríamos permanecer en esa posición por una eternidad y al Bienamado eso le parece bien. No es que le falte compasión al Bienamado, simplemente acepta lo que sucede.

Todos habitamos en un Alma. Todos somos esa Alma. Todos estamos aquí, en este Planeta, interpretando un rol, participando en este gran juego del despertar. Pero nos olvidamos de aprender, de experimentar, de ser, de hacer. Nos olvidamos de entregarnos por entero a aquello que sabemos que funcionará. Preferimos soñar despiertos o hacernos ilusiones. Por alguna extraña razón, preferimos castigarnos según la escala de valores de alguien más. Y en definitiva, todo cambiará, de cualquier manera.

Si fuera fácil, ya lo habrías hecho. Yo eso lo sé. Pero tú decidiste venir y encarnar en un cuerpo físico, porque sabías que podrías aprender mucho más aquí y de una manera más efectiva, que en cualquier otra parte. Ese es el valor tan grande que tiene estar aquí en esta Tierra. Al Alma no le importa habitar en un cuerpo que sea hijo ilegítimo, pobre, negro o blanco, que le falte una pierna, que no tenga dientes o que sea calvo, en tanto pueda aprender. Se aprende más rápido aquí, mucho más rápido, que en cualquier otra parte.

En un estado de silencio, el Alma encuentra el sendero iluminado por la luz más clara y lo que era esquivo y engañoso es resuelto por una claridad cristalina.

Mahatma Gandhi

El Silencio Que Ruge

Cuando compartes el silencio con alguien, pueden estar simplemente juntos, no decirse nada y aun así comunicarse a un nivel superior. Es entonces cuando afirmamos que el silencio vale oro, porque de hecho, tiene una cualidad dorada.

Son tantas las personas que creen que, cuando están con alguien en silencio, es porque algo anda mal. Pero guardar silencio te puede revelar infinitas riquezas en tu interior. Con la simple actitud abierta de estar escuchando en silencio se puede recibir muchísimo. Sin embargo, la mayoría de las personas cuando alcanzan ese estado interno, en vez de seguir profundizándolo, se quedan dormidas. Acostumbran a quedarse dormidas cuando su mente se acalla y se ponen a escuchar. Produce mucha más satisfacción estar atento, despierto y escuchar, ya que para dormir siempre habrá tiempo.

La próxima vez que tengas que esperar en algún lugar, ya sea para tomar el bus o el tren, o en un consultorio médico, aprovecha el tiempo para escuchar el silencio. Es difícil, porque tu mente pensará que es ridículo y una pérdida de tiempo y comenzarás a conversar contigo mismo. Deja esa bobería y concéntrate en el silencio. Si te distraes, vuelve a concentrarte en el silencio.

Cuando permaneces en silencio, se empieza a activar un conocimiento intuitivo. Pero cuando tu sabiduría se despierte, tal vez comiences a pensar en lo que se te está revelando, y al pensar detienes el proceso. Es mejor escuchar simplemente. Es posible que creas conveniente anotar la revelación antes de que se te olvide. ¿Cómo podrías olvidar lo que recibes de tu Alma? Son verdades. Con la verdad no se tiene que hacer nada, sólo tienes que serla.

Tómate ahora un momento para estar en silencio. Aquiétate. Observa cuánto tiempo puedes estar en comunión con el silencio. Al inundarte de este momento sagrado, recibe la guía de tu Alma, del Espíritu.

¡Ah! Ellos se amaron entrañablemente: sus almas se besaron, se besaron con su mirada, ambos no eran más que un solo beso.

Heinrich Heine

Despertar con un Beso Espiritual

En la obra de Shakespeare, "Julio César", antes de partir a la batalla Bruto le dice a su amigo Casio: "Si volvemos a vernos, sonreiremos en verdad. Si no, ciertamente, ha sido oportuna esta despedida".

A menudo reflexiono en esas hermosas palabras. Sin importar cómo nos separemos de la gente, ya sea porque emprendamos un viaje o por lo que llamamos 'muerte', hagamos de la despedida una "buena despedida", y partamos sin remordimientos, sino con alegría y amor y quizá hasta derramando una que otra lágrima. Con nuestra alegría mantenemos presente a la persona de la que nos estamos separando y no la volvemos a extrañar. La mantenemos siempre en la conciencia amorosa interna y la unión se produce en nuestro interior, sin que uno sienta la falta del otro. Y no hay problemas si la extrañamos, porque sentimos la plenitud y no la falta. De esa manera caminamos con el Bienamado, con esa conciencia espiritual que todos somos.

Hemos pasado por muchas vidas, en su mayoría en un estado adormecido, inconscientes del sueño, hasta que despertamos a nuestro verdadero ser con el beso espiritual del Bienamado. Y entonces partimos en un corcel, podríamos decir, con el héroe, el Príncipe Azul, el Ser Espiritual, hacia el gran castillo del Alma, donde viviremos por siempre jamás.

No es sólo un cuento de hadas; es una gran verdad y una realidad. Se nos despierta y caminamos del brazo del Bienamado para siempre. Caminamos con nuestro Bienamado interno. Si camináramos con el Bienamado en el mundo exterior, nos podríamos desilusionar, porque estamos buscando algo perfecto que sólo existe en nuestra mente. Es por eso que el Bienamado no camina contigo físicamente, ya que es muy fácil desencantarse en el plano físico. El Bienamado siempre camina contigo espiritualmente.

Anhelo llegar a cumplir una enorme y noble tarea, pero mi principal deber es completar las tareas pequeñas, como si fueran grandes y nobles.

Helen Keller

Sellar Nuestras Fugas de Energía

Cuando actuamos a partir de nuestras respuestas habituales, no estamos presentes de manera consciente. Nos movemos pensando que estamos vivos y que somos humanos, pero somos autómatas, que en estado inconsciente comemos, fumamos y postergamos lo que tenemos que hacer o lo que fuese.

Nuestros patrones habituales y las defensas que creamos para preservarlos, nos quitan energía y cuando la necesitamos, nos damos cuenta de que no disponemos de ella. Exigirnos energía constantemente en esta dinámica puede causarnos un cansancio tremendo, porque es como luchar contra uno mismo. Cuando esto sucede, sentarse a descansar para recuperar la energía nos parece una idea maravillosa.

Sin embargo, mientras estás sentado y descansando, el inconsciente y los hábitos que se originan allí siguen absorbiendo la energía disponible de tu cuerpo. Es como si tuvieras un recipiente agujereado. El agua se escapa por estos agujeros y la solución que se te ocurre es llenar el recipiente con más agua; le echas agua por arriba, pero el agua se escapa por abajo y así es como terminas sin agua. ¿Cuándo acaba esta locura?

Primero que nada, debes tapar los agujeros. Empieza a completar las cosas que has dejado inconclusas. Puedes decir: "Ya terminé esto", "No voy a hacerlo", "Está completo", "Y tampoco voy a hacer esto. Lo siento". Pero para que funcione esta técnica, tienes que decirlo con convicción.

Es importante recordar que la energía sigue al pensamiento. Aun cuando el pensamiento no esté completamente formado, la energía sigue en movimiento. A la energía no le importan tus buenas intenciones, así que cuando des por leído un libro que dejaste por la mitad meses atrás, no te quejes de que el libro no te haya aportado lo que esperabas. ¡De cualquier manera no te dio nada mientras estuvo tirado por allí! Pero sí te estaba quitando energía.

Ahora, por lo menos has completado una acción y sellado una pequeña fuga.

Sigue adelante.

Cuando juzgas a otros, no los defines
a ellos; te defines a ti mismo.

Wayne Dyer

No es Necesario Defender Nada

Hay una antigua enseñanza Sufí que dice, que no debes responder cuando un extraño o un amigo hablen de una manera negativa de ti o que te perjudique. En vez, reserva la energía que habrías utilizado para defenderte y permite que ella incremente tu energía espiritual.

Siempre que ganas una discusión, alguien pierde. Si tú amas a esa persona, serás parte de la pérdida y si no la amas, habrás perdido en un sentido más amplio.

A nivel personal, cuando hay un conflicto entre seres humanos en el que se puede ganar o perder, yo elijo perder. Prefiero que mi ego pierda, renunciar a mi postura, a mi necesidad de tener la razón, a ganar. Prefiero que esa persona que amo aprenda de su victoria, antes que ocasionarle una derrota.

En el fondo, no existe el ganar o el perder, sólo existe la experiencia. Si actúo con integridad y amor, no importa quién tenga la razón y ni siquiera importa lo que ocurra. Lo que sí importa es mi actitud interna. Si continúo apegado a mis limitaciones y a mis viejas historias (que influyen en el presente), he perdido la guerra, aunque haya ganado una batalla. Si en cambio, me abro y expongo mi punto de vista con amor, sin ninguna expectativa, he ganado antes de que empiece la batalla.

Tener comprensión es lo que nos fortalece, ser fuerte no. Ser fuerte puede implicar resistencia y la resistencia nos puede conducir a la separación. Tener fortaleza es comprender nuestra realidad y ni la fortaleza ni la comprensión necesitan defenderse y tampoco hay que temerle al ataque de la opinión ajena. Cuando verdaderamente nos ponemos de pie en nuestra fortaleza, trascendemos toda situación en la que podamos ganar o perder.

No hace falta que salgas de tu habitación.
Quédate sentado ante tu mesa y escucha.
Ni siquiera hace falta que escuches:
simplemente, espera.
Ni siquiera hace falta que esperes:
simplemente, aprende a quedarte callado
quieto y a solas.
El mundo se te ofrecerá libremente
para que le quites la máscara.
No tiene otra opción,
caerá a tus pies en éxtasis.

Franz Kafka

Trasciende el Miedo

El miedo es algo tan gracioso. Deberías reírte de él, en vez de dejar que te intimide, en vez de convertirlo en algo sagrado y adorarlo, porque allí no hay nada. El miedo es una ilusión. Sólo es una palabra. Es cierto, va acompañada de un sentimiento, ¿y qué? ¡Gran cosa! Aunque le hayas permitido al miedo apoderarse de ti, de todas maneras debes seguir adelante con tu vida. Continúas viviendo con miedo o sin él, así que renuncia al miedo. Una buena manera de hacerlo es diciendo: "Por favor, Viajero Místico, hazte cargo de esto". O si realmente sientes pánico, decir simplemente: "Viajero", y funciona igual. Se sabe que aparta el miedo y lo reemplaza por amor y Luz.

A veces el miedo tiene un aspecto positivo, por lo tanto no siempre hay que descartarlo. Si tienes miedo a fracasar, puede que triunfes, porque te esforzarás por superar lo que temes. Si le tienes miedo a la reencarnación, puede que hagas ejercicios espirituales para librarte de este nivel. Si utilizas el miedo de una manera correcta, puede ser positivo para ti y elevarte. Un principio espiritual al que recurro con frecuencia es que todo puede utilizarse para elevarse, aprender y crecer, inclusive las situaciones en que sientes miedo.

Tampoco tienes que permitir que la palabra "miedo" te atemorice. Las palabras son un medio de expresión, pero no son la realidad. No dejes que las palabras te perturben, aunque creo que prácticamente no existe nadie en el Planeta que no se asuste un poco de ciertas palabras. En cambio, a lo que deberías prestarle atención es a la cantidad de tiempo que te dejas atemorizar por las palabras. El hecho de que puedas reconocer: "Esas palabras me molestan y no me gustan", y seguir adelante, es un indicador de tu crecimiento espiritual y madurez.

La idea fundamental aquí es trascender la conciencia que te limita. Si vives limitado, ya sea por tus palabras o tus propios sentimientos, vives de alguna manera en la pobreza en tu interior. Para trascender ese estado, debes atraer hacia ti todo lo que necesitas para poder verte internamente y elevarte más arriba de ese nivel. Es decir, si en el pasado te han atemorizado las palabras, continuarás atrayendo ese nivel de sufrimiento hacia ti, hasta que aprendas a trascender esa limitación y a

deshacerte de ella. Es por eso que te recomiendo que habites en el Bienamado. Desde allí, trascenderás todas las limitaciones en un estado de amor incondicional.

Lo que somos, lo que podemos hacer, lo que
consideramos posible o imposible,
raramente representa nuestra capacidad real.
Ella es determinada más bien por nuestras creencias
acerca de quienes somos.

Tony Robbins

Las Creencias

Puedes tratar de destruir el ego, intentar eliminar tus deseos y querer sacrificar al ser. Y cuando hayas probado esos tres caminos, eso es todo lo que tendrás: tres caminos, porque no estarás viviendo el amor que eres tú, que es lo divino.

No me importa qué camino hayas elegido, qué enseñanzas estés estudiando o qué tipo de técnicas o ejercicios espirituales conozcas. Si no expresas amor mientras los practicas, no estas haciendo nada.

La gente piensa que la prueba de que están progresando es que son capaces de ver luces, colores y formas en el aura de las personas. Yo les pregunto: "¿Eso fue todo?, ¿Les expresaste tu amor?". Generalmente responden: "¡Vaya! Se me olvidó".

Si no amas a las personas, no sirve de nada ver auras, luces, colores, o lo que sea que veas. Y si las amas, te deja de importar si ves algo más, porque el amor reconoce al amor en el otro y es suficiente en sí mismo. No tienes que hacer nada, sino dejarlo que irradie a través de ti.

Así es como reconoces a una persona espiritual: ella simplemente permite que el amor irradie a través de ella, que es el proceso del amor viviente. Ese es el único camino. No es el camino en el que destruimos el ego, los deseos, ponemos la mente en blanco y nos convertimos en fanáticos, porque después de despojar todas las capas, debajo de todas ellas, se encuentra el amor. Esa es la verdadera esencia que conduce a lo divino. Cuando llegues a eso, te encontrarás en el centro de la creación. Sea que lo reconozcas o no, no tiene consecuencia alguna; tú eres la base misma, eres el eje en torno al cual giran las cosas.

En lo más profundo de mi alma
hay una canción sin palabras.

Kahlil Gibran

Los Ejercicios Espirituales

Cuando practicamos la Corriente del Sonido y viajamos en el torrente de la energía de Dios y de la Luz que la acompaña, debemos buscar dónde está y no dónde quisiéramos que estuviera. Ella está donde está.

Escucha, no oigas solamente, sino que escucha. Eso significa que necesitas estar muy atento para poder percibir auditivamente lo que está presente en el verdadero centro de tu ser. Entonces, es posible que escuches la Corriente del Sonido de Dios.

El destino primordial del hombre es conocer a Dios, ver a Dios, adorar a Dios y alabar a Dios. No es una meta que logras y luego te detienes, sino un destino que implica una práctica permanente y que no ofrece recompensa alguna excepto la de encontrar, adorar, ver y amar a Dios como Dios. No como una fantasía de tu imaginación ni como el mito que has creado, sino como lo que es. Todos lo van a encontrar. ¿Por qué esperar?

Si ha de haber paz, se manifestará a través del ser, no del tener.

Henry Miller

La Altura Correcta

Se cuenta la historia de un maestro espiritual en la India, que tenía un discípulo que iba a abandonar el Ashram y salir al mundo. El maestro empezó a alabar con entusiasmo la gran bondad del discípulo y este le pregunto: "¿Por qué me dices todo esto? Sé que no es verdad". El maestro respondió: "En este momento no tienes conciencia de que así sea, pero esa es la verdad dentro de ti".

De la misma manera, el Bienamado siempre ve lo que hay dentro de ti, no como una probabilidad o posibilidad, sino como una verdad en potencia, que se manifestará si se la cultiva apropiadamente con amor, Luz y palabras de aliento. Tú mismo puedes brindarte ese amor, esa Luz y esas palabras de aliento por el simple hecho de honrarte, no por tus logros en el mundo (ese es el ego que se vanagloria nuevamente), sino reconociendo que eres el Bienamado.

El Bienamado, eso mismo que has estado buscando y por lo que has orado con fervor, está presente en este mismo instante. Mucha gente se lo pierde, porque no cree merecerlo. No es necesario crear desvalorización en medio de tanta abundancia. No es necesario sentirte indigno de participar en el banquete por el cual has rezado.

Si hay algo en tu interior que te esté bloqueando la conciencia o tu divina comunión con el Bienamado, reconócelo porque no tiene cabida en el Reino de Dios. Con delicadeza y sensibilidad, presta atención a lo que se interponga en tu camino y observa el patrón, los sentimientos y pensamientos y ve qué surge entonces. Si te quedas quieto y observas con mayor profundidad y paciencia, la respuesta se hará evidente, obvia, porque siempre ha estado ahí. Y entonces te preguntarás cómo pudiste haberla ignorado por tanto tiempo.

Cuando observas con neutralidad, se te hacen evidentes los obstáculos que te impiden conocer al Bienamado como realidad viviente. Entonces, reconoces lo que es verdadero y cómo se relaciona con todo lo demás.

A veces, necesitas tomar distancia para apreciarlo desde un nivel más elevado. Y cuando te alejas lo suficiente, comprendes por qué no podías verlo antes: ¡sencillamente estabas demasiado cerca!

Al mantener esa altura, tu amor inunda la situación y tú no puedes evitarlo, porque el Bienamado está en el acto mismo de tu observación.

El Alma crece por su constante participación
en aquello que la trasciende.

San Gregorio de Niza

Ama Todos los Días un Poco Más

¿Quién necesita a Dios cuando todo anda bien? Que todo ande bien: eso es Dios. ¿Quién necesita a Dios cuando Dios está presente? Dios es quien lo hace todo. Sin embargo, nosotros clamamos: "Dios mío, ayúdame". La verdad es que Dios es más extraordinario cuando estás mal, porque puedes apreciar mejor los milagros. Pero en realidad los milagros ocurren todo el tiempo en tu entorno.

El milagro viviente se encuentra en la conciencia del Bienamado, que vive en todos nosotros. En esa conciencia puedes trasladarte a través del espacio, del tiempo, de la energía y de la materia hasta la esfera sin tiempo, sin forma y sin espacio, que se llama Alma. No pierdes tu identidad, pero reemplazas tu personalidad por la identidad auténtica de tu ser.

La Comunión Divina significa estar conectado con el Bienamado mientras interactúas con alguien, amándolo incondicionalmente. Y enseguida amas incondicionalmente a la persona que viene y después sigues con la persona que está junto a ella y compartes tu amor también con ella. Sientes impaciencia por continuar amando y la única razón por la que te detienes por unos instantes es para beber agua y comer algo para recobrar las energías y empezar de nuevo. El tiempo no significa nada para ti y tampoco el espacio. Y tengas veinte u ochenta años, estás con quien amas y presente en ese momento divino.

En esa Divinidad estás en comunión con las personas, sin importar adonde vayan o lo que hagan. Como tenemos un cuerpo físico, nos gusta mirar el cuerpo de los otros y alcanzar su Alma a través del cuerpo. Nos gusta sentir ese amor, esos labios y compartir con ellos nuestro alimento. Pero, sin dejar de disfrutarlo, es muy importante que no nos enfoquemos únicamente en lo físico, sino también en el amor que sentimos por ese compartir.

El amor existe en nuestro interior y ese mismo amor existe en el interior de los demás. En ese estado de conciencia y de atención se da la Comunión Divina.

Hay una canción, cuya letra dice:

"Voy a amar cada día más,
voy a dar más de lo que tomo,

voy a vivir más, por el bien del amor viviente".

Éstas son afirmaciones hermosas y te recomiendo que las pongas en práctica.

Todo se vuelve maravilloso cuando vives verdaderamente con amor. Te manifiestas en el aquí y el ahora y recibes la Gracia de Dios. Te concedes la Gracia a ti mismo desde una conciencia superior y entonces eres el Bienamado.

La lección que la vida repite y manifiesta
constantemente es: "Mira donde estás parado".
Lo divino y la verdadera fuente de tu poder
está siempre mas cerca de lo que piensas.
La seducción de lo distante y lo difícil es engañosa.
La gran oportunidad está donde tú estás.
No menosprecies tu propio espacio y tu tiempo.
Las estrellas salen en todas partes,
el centro del mundo esta en todos los lugares.

John Burroughs

La Presencia del Cristo

El Cristo no es ni una religión ni una tradición y tampoco un sendero espiritual. Es un aliento, el aliento de lo Divino. En realidad, tú verdaderamente respiras la esencia Divina, que es la conciencia del Cristo. Es única e infinitamente sagrada.

Como el tiempo y el espacio no son parámetros en términos del Espíritu, tú ya eres todo aquello que serás. Todo lo que tienes que hacer es reclamar tu herencia. El Alma está enteramente presente en este instante y lo único que tienes que hacer es despertar a ese nivel.

Sólo tú puedes demorar o bloquear tu propia evolución. Tú eres el único que puede bloquear tu conciencia. En la misma medida, tú eres el único que puede reconocer al Cristo interno. Tú eres el único que puede hacer del Bienamado una realidad viviente en tu vida y manifestar el amor y el perdón que demuestran la presencia del Cristo, de una manera incondicional.

Si deseas hacer feliz a un hombre, no te afanes en aumentar sus bienes, sino en disminuir su codicia.

Epicuro

Vive En Estado de Gracia

Si piensas que por ser el Bienamado se te va a dar todo lo que quieres en el mundo físico, es que no has comprendido nada. El Bienamado es un estado en el cual no deseas nada. Obtendrás todo lo que quieras cuando accedas a un estado en el que aceptes, cooperes, comprendas y sientas empatía por todo lo que esté presente. Pero los deseos que se te realizarán no son los deseos de las emociones, sino del corazón. Y apenas te surja el primer "pero", saldrás del campo de energía del Bienamado y te sumergirás en el mundo de nuevo. No debes preocuparte, porque el Bienamado espera tu regreso.

Podrás reconectarte con el Bienamado a través de tu respiración, de tu gratitud, de tu amor y de tu entrega incondicional. Cuando estás dispuesto a soltar lo que sea y entregárselo a Dios, las maneras de alcanzar al Bienamado son infinitas. Tu recompensa será el entusiasmo por tu vida, independientemente de las circunstancias que te toque vivir. Vivirás en estado de Gracia. Sin embargo, la Gracia de Dios no te prometió en ningún momento que no sentirías dolor o que no enfrentarías alguna adversidad. Su única promesa es que vivirás en el Espíritu, mientras estés en esta Tierra.

Veo a Dios en la música, en una flor,
en una hoja y en un gesto de bondad...
Veo a aquello que llaman Dios,
en todas esas cosas.

Pablo Casals

A Veces, la Respuesta Es No Hacer Nada

Podemos existir en un estado del hacer o en un estado del ser. En el estado del ser no tenemos que hacer nada; todo lo que tenemos que hacer es estar aquí simplemente.

Para bien o para mal, siempre tenemos que estar haciendo algo en la vida. Y después dejamos que esa necesidad se convierta en nuestro objetivo. Pero cuando vives en el Bienamado, el estado del ser se expresa a sí mismo a través de ti como amor infinito y energía ilimitada.

Si podemos ser, simplemente dejando que ese ser que somos se manifieste, él mismo elimina todo el hacer propio de nuestra conducta compulsiva y obsesiva. Entonces, nuestro ser puede realizarse en el hacer. En ese hacer no se crea karma; la acción surge de un estado del ser y no del ego o de una conducta basada en el bien y en el mal, ni nada que se le parezca.

Tu condicionamiento te obliga a estar haciendo algo permanentemente. Pero cuando estás en la presencia divina del Bienamado, todo se llena de humor, porque todo es Espíritu. Tu separación es la broma. Ríete. Te hará bien.

No vivimos simplemente para "hacer algo", sin importar qué. No vivimos de manera más plena por el hecho de hacer, ver, probar y experimentar más que antes. Por el contrario, algunos necesitamos descubrir que no empezaremos a vivir con mayor plenitud hasta que no tengamos el valor de hacer, ver, probar y experimentar mucho menos de lo habitual.

Thomas Merton

La Naturalidad de la Gracia

Te pones bajo la Gracia cuando amas a Dios. Una vez que empiezas a amar a Dios, la Gracia se hace presente. No es difícil vivir en la Gracia. Si se vuelve difícil, es porque te has sometido a la ley terrenal. Abandonar la lucha por la Gracia es lo que te puede permitir experimentarla. La Gracia no es algo que se persiga, más bien es algo que dejamos simplemente ser. Sin embargo, puede que no te des cuenta de que la Gracia está presente, porque tienes una idea preconcebida de cómo tiene que manifestarse; piensas que viene acompañada de bombos y platillos, de mucho drama, barullo y pompa. De hecho, la Gracia llega de una manera tan natural como la respiración.

Cuando recibes la Gracia, ella se convierte en una actitud, en una forma de ser. Una manera de ejercitar esa actitud es manteniendo presente la imagen de aquello que más quieres, de aquello que te eleva. Una vez que dicha actitud se incorpora, se practica como una conducta consciente. Entonces, el cuerpo se hace cargo y se forma un hábito. De allí en adelante comienzas a vivir sin tener muy presente lo lleno de dicha y de Gracia que estás, hasta que los demás te lo hacen notar. Te sientes dichoso, porque las cosas que antes te molestaban han dejado de hacerlo. Ellas siguen ahí, pero ya no te molestan, porque no te enfocas en ellas.

En un estado de Gracia no hay que renunciar a nada en la vida. No dejas de usar la mente o de tener experiencias y tampoco tienes que recurrir a la inconsciencia. Simplemente te enfocas en lo que realmente te importa. Eliges un estilo de vida y una conducta que te ofrecen libertad. Sin embargo, por el hecho de ser humanos (y eso incluye a la mujer de Lot), tenemos la tendencia a mirar hacia atrás y cuando lo hacemos, lo que vemos suele paralizarnos. Pero no es necesario que mires hacia el pasado; lo único que tienes que hacer es mirar dónde te encuentras en el momento presente. Para mantenerte en estado de Gracia, debes estar en un estado constante de perdón y evitar los juicios.

A través de la historia, podemos observar que aquellos que eligieron como actitud de vida vivir en estado de Gracia, se convirtieron en santos. Para mí, por el sólo hecho de soportar

este Planeta, ya eres un santo. Cuando vives en estado de Gracia y te dan ganas de mandar a alguien al infierno, las palabras te salen de una manera diferente. La persona percibe la Gracia que le estás concediendo, a pesar de tener todo el derecho de ponerla en su lugar. Sin embargo, te controlas y la Gracia surge en su lugar. Ese es el perdón que prevalece, en tanto mantengas tu conexión amorosa. No dejarás de perdonar hasta tu último aliento.

Los juicios a nuestro pasado nos mantienen atados a este mundo. Al final de nuestra vida en la Tierra, nuestras últimas palabras de perdón serán: "Me perdono por todo esto", y luego sólo pronunciaremos el nombre de Dios.

Meister Eckhart modifica radicalmente
el concepto de los caminos espirituales
Dice que no existen los senderos espirituales.
Aunque un poco impactante, el planteamiento
es muy emocionante. Si hubieran senderos
espirituales, el camino sería menos de un
centímetro de largo, aunque de muchos
kilómetros de profundidad. Sería un viraje
para coger el compás de tu naturaleza y
presencia más profundas. La sabiduría que
esto tiene es tan reconfortante. No tienes que
alejarte demasiado de ti mismo para entablar
una conversación real con tu Alma y con los
misterios del mundo espiritual
Lo eterno está en casa, está en ti.

John O'Donohue

Una Oración Viviente Concedida

No es realmente necesario poder distinguir entre Jesucristo, Buda, Krishna, el Viajero Místico, el Espíritu Santo o Dios. Llamémoslo simplemente el Bienamado, porque eso es lo que es. Yo lo llamo así: el Bienamado. Si lo llamaras "El Amante", eso significaría que habría alguien más involucrado, que es amado, y por lo tanto, serían dos. Pero en el campo de energía del que yo hablo, no hay dos, no hay otro, sólo hay uno, porque el Bienamado lo abarca todo.

Podemos considerar que el Bienamado se encuentra dónde se une el mundo interior con el exterior. La verdad, sin embargo, es que no existe un "interior" y un "exterior", sino una continuidad. Es simplemente un fluir que entra y que sale y, por eso, suele ser muy difícil determinar qué es "adentro" y qué es "afuera". Pero si estás en presencia del Bienamado, la dicha es tan grande, que eso deja de tener importancia.

Para conectarte con el Bienamado debes apartar un tiempo para ti mismo. 'Un tiempo para ti mismo' no quiere decir que veas televisión o vayas al cine; significa alejarte de tus distracciones acostumbradas y sentarte en el silencio a invocar la presencia de Dios y a hacer ejercicios espirituales. Cuando cierras los ojos, empiezas a sentir la energía del Bienamado amándote y adorándote. Ese amor y esa adoración te envuelven y tú te internas en ellos, logrando una serenidad que la mayoría no entiende. No es un proceso mental. Tampoco lo describe la palabra "feliz". Es un campo de energía absolutamente total y completo en sí mismo. Se lo conoce como Dios, que es la naturaleza divina del Bienamado.

Dentro de este campo de energía vives en un estado de certeza. Primero, sientes que eres el Bienamado, luego sabes que eres el Bienamado y, al final, simplemente eres el Bienamado. Te conviertes entonces en una oración viviente que fue concedida. De hecho, te conviertes en el salvador o el ungido para aquellos que rozas apenas con tu sombra, porque incluso tu sombra irradia la energía luminosa del Bienamado

Y ésta no es una expresión del ego, sino una manifestación de ser el Bienamado.

Cuando estás en ese campo de energía y cruzas tu mirada con los demás, ellos dicen: "Dios mío, me siento mucho mejor, ¿por qué será?". Es porque el Alma, lo divino, Dios, los acaba de mirar. En ese estado sagrado sólo pueden ocurrirte cosas buenas, no todo lo material que quieras, pero sí te ocurrirán únicamente cosas buenas. Tú decidirás cómo usar esas cosas y tu talento personal. Si hasta ahora has sabido manejar el dinero con destreza, lo seguirás haciendo cuando éste te llegue. Pero si lo has despilfarrado, desaparecerá tan rápido como llegó, porque el Bienamado no te da los dones para este mundo. Él infunde esta Tierra de divinidad.

Don Juan: "La búsqueda de la libertad es la única fuerza que yo conozco. Libertad de volar en ese infinito. Libertad de disolverse, de elevarse, de ser como la llama de una vela, que incluso al enfrentarse a la luz de un billón de estrellas permanece intacta, porque nunca pretendió ser más de lo que es: la llama de una vela".

Carlos Castañeda

Ser Común y Corriente: La Condición para Alcanzar a Dios

Ojalá que todos nos convirtamos en maestros y amantes y el Bienamado unos de otros, y que mantengamos una actitud amorosa recíproca, de manera que si alguien tambalea, los demás lo apoyemos. Y aunque llegue a caer, que también podamos levantarlo y contenerlo hasta que se pueda valer nuevamente por sí mismo. Con amor somos capaces de encarar sin dramatismo los altibajos de la vida, sino que de una manera natural, fluida y normal.

Puedo recordar una existencia en la India, en que me llevaron a ver a un gran maestro espiritual. Y aunque la travesía para llegar hasta él era muy larga, me trataron como si perteneciera a la realeza. Me adornaron con guirnaldas de flores y me sentaron cómodamente en la parte posterior de la embarcación, donde había sombra y cojines mullidos, mientras varios sirvientes remaban. Al llegar a la orilla, me ayudaron a subir la montaña dónde vivía el maestro, cargaron mi equipaje, me albergaron en un lugar espléndido y me sirvieron un magnífico banquete. Al siguiente día, me encontré con el maestro y él me inició.

Cuando llegó el momento de emprender el regreso, descubrí que tendría que cargar mis propias maletas. Cuando subí al barco, pasamos de largo por el lado sombreado y llegamos a la proa, donde me entregaron un remo. No podía creerlo: me hicieron remar de regreso.

Cuando llegamos a la orilla, me dijeron que permaneciera en el barco. Alguien subió a bordo, se sentó en la parte de atrás y lo adornaron con guirnaldas de flores. Yo y unos cuantos tuvimos que remar para trasladar a esa persona a donde residía el maestro.

Sentimientos de resistencia y resentimiento se apoderaron de mí, pero al mirar a mis compañeros de remo, noté que todos tenían una sonrisa en la cara. Al verlos exploté en carcajadas, porque en ese instante comprendí el motivo de su sonrisa. En el viaje de regreso, la persona nueva, que iba en la popa, a la sombra y cubierta de flores, tendría que remar de vuelta.

De ahí en adelante, nunca más he sentido que un rol en la vida sea más importante que otro. Simplemente a todos nos toca hacer cosas diferentes en diferentes momentos. En ocasiones soy yo el que caigo y los demás me levantan. Y hay momentos en que los demás tropiezan y soy yo el que los ayuda a ponerse de pie. Pero, de una manera u otra, todos remamos en el barco, porque todos vamos en él.

No hay necesidad de compararse o de sentir envidia cuando encontramos a alguien que se cree maravilloso e importante; podemos sonreír sabiendo que pronto pasará a ser común y corriente. El Bienamado, a la larga, nos obliga a todos a ser comunes y corrientes, porque esa es la condición para alcanzar a Dios.

Cuando buscamos armonía, no debemos olvidar que en el drama de la existencia somos actores y espectadores a la vez.

Niels Bohr

Dios te Provee la Melodía y tú Escribes la Canción

A Dios se le han dado tantos nombres distintos, pero eso no tiene ninguna importancia para el Dios que yo conozco, porque Él no es ninguno de ellos. Él es Aquello que Es. De modo que cuando hablas, Aquello que Es escucha y responde a través de cualquiera de nosotros.

Es muy difícil acercarse a Dios cuando Dios eres tú y tú eres Dios. Es muy difícil establecer la diferencia. La mejor manera de apreciarla es tomar distancia y juzgar, maldecir, suplicar y rogar que Dios nos dé una señal de que nos reconoce y nos ama. Construimos grandes iglesias, capillas, catedrales y sinagogas para adorar a Dios, siendo que estas construcciones son el símbolo que representa nuestra separación de Él. Sin embargo, si sentimos la necesidad de acudir a un templo porque nos recuerda que Dios está presente, así como la paz y tú también están presentes, bienvenido sea.

Dios no te proporciona las cosas materiales; Dios te proporciona la armonía o la capacidad de estar en armonía. Dios te provee una melodía y tú escribes la canción. Dios te suministra el aire y tú lo respiras. Dios da el amor y tú lo disfrutas.

Dios es un Dios del ahora, de lo inmediato, de este momento. El Dios del que acabo de hablar hace un segundo no es el mismo del que estoy hablando ahora, porque Aquél ya pertenece al pasado. Dios tampoco está en el futuro. Pero como existe desde el principio hasta el fin de los tiempos, la presencia de Dios está en mi pasado, en mi presente y en mi futuro. Eso significa que estoy a salvo y que en mi vida no falta nada.

¿Significa eso que voy a lograr todo lo que me merezco? Ya conozco a Dios. No me importa qué es lo que me merezco, porque puede ser un sinfín de cosas, como también puede no ser nada. Eso no tiene importancia. Da lo mismo, porque es Dios, en quien mantengo mi mirada y no en una forma física. El Dios en el que he fijado mi mirada es el amor y yo me enfoco en el amor.

Entonces, observo a quienes aman y ellos se convierten en el Bienamado; el amante y el amado se hacen uno, porque están ejercitando el amor de Dios.

¿Resucitas continuamente la alegría
de tu Espíritu dentro de ti?

¿Te das un espacio en tu interior
para regenerarte y renovarte?

¿Le dedicas tiempo a aquello
que es lo más importante de tu vida?

Si la respuesta es no, no entendiste nada.

Si la respuesta es sí, vas por buen camino
y seguirás transformándote.

Y un día, te mirarás al espejo y verás a
aquel que has estado buscando:

El Bienamado.

John-Roger, D.C.E.

Referencia de las Citas

Las citas de este libro se han extraído de variadas fuentes, algunas de ellas casi olvidadas. Otras son parte de nuestra colección personal de hace años. Si conoces la fuente de alguna cita que no tenga referencia atribuíble, con gusto haremos los ajustes necesarios en las futuras ediciones del libro. La Internet proporciona una fuente de material muy abundante. Nuestros más profundos agradecidos a los siguientes sitios, por las citas que seleccionamos de ellos:

charityfocus.org, thinkexist.com, wisdomquotes.com, quotes.zaadz.com, herondance.org

También le damos las gracias a las editoriales siguientes, por habernos autorizado a utilizar sus obras:

Just Sit There Right Now—**Hafiz**
(no se encontró traducción al español)
De la antología Penguin *Love Poems to God (Poemas de Amor a Dios)*
Copyright© 2002 Con autorización de Daniel Ladinsky: pág. 176
Penguin Group, ISBN: 0142196126
Penguin Putnam Inc., 375 Hudson Street, New York, NY 10014

The Guest House (La Casa de Huéspedes)—**Rumi**
The Essential Rumi (Rumi Esencial) por Coleman Barks; pág. 109
Harper San Francisco (ahora Harper One), ISBN: 978-0062509581
HarperCollins Publishers, 10 East 53rd Street, NY, NY 10022

Tres citas de **Jack Gilbert**:
Refusing Heaven por Jack Gilbert
(no se encontró traducción al español)
i) Página 18; ii), Página 3; iii), Página 19
Alfred A. Knopf, ISBN: 978-0375710858
Random House, Inc., y Copyright and Permission Department
1745 Broadway, New York, NY 10019
randomhouse.com/knopf/poetry

Acerca del CD de Meditación

Al final de este libro, se incluye un CD de meditación que contiene catorce pistas. En la pista número uno, John-Roger nos guía en un ejercicio de respiración, salpicado de humor, que nos permite llenar el cuerpo físico de más Espíritu. Dicho ejercicio se practica exhalando de una forma específica con el fin de abrir los pulmones y liberar toxinas. El aire se exhala por la boca de manera suave y lenta, y tal vez las mejillas se llenen de aire, pero el aire se deja salir lentamente, sin aplicar fuerza. En las pistas de la dos a la trece, Paul Kaye lee algunos de los capítulos del libro, que tienen un carácter más meditativo. La intención es que simplemente escuches, te dejes llevar y te relajes en el Bienamado. En la pista catorce, nuevamente John-Roger nos guía en otro ejercicio de respiración, en el cual observamos el ritmo de nuestra respiración. Es sorprendente como en menos de cuatro minutos, John-Roger nos conecta con un lugar de mucha paz en lo profundo de nuestro ser. Es posible que quieras escuchar esta pista todos los días, ya sea para iniciar el día en un estado de paz y tranquilidad o para completar el día sintiéndote relajado.

Las pistas del CD incluyen:

[1] Ejercicio de Respiración
John-Roger, D.C.E. (4:50)

[2] En el Ahora
Paul Kaye, D.C.E. (6:47)

[3] Divina Comunión
Paul Kaye, D.C.E. (3:53)

[4] El Sonido de Dios
Paul Kaye, D.C.E. (5:31)

[5] Un Momento de Silencio
Paul Kaye, D.C.E. (3:52)

[6] Deja Ir el Pasado
Paul Kaye, D.C.E. (4:26)

[7] Riqueza sin Medida
Paul Kaye, D.C.E. (3:09)

[8] Con el Bienamado
Paul Kaye, D.C.E. (3:16)

[9] Amor Incondicional
Paul Kaye, D.C.E. (4:45)

[10] Sintonízate con el Bienamado
Paul Kaye, D.C.E. (4:08)

[11] No Hay que Hacer Nada
Paul Kaye, D.C.E. (5:06)

[12] La Canción del Bienamado
Paul Kaye, D.C.E. (5:31)

[13] Vive en Estado de Gracia
Paul Kaye, D.C.E. (2:55)

[14] Respiración y Paz
John-Roger, D.C.E. (3:43)

Recursos y materiales de estudio adicionales por John-Roger, D.C.E.

Los siguientes libros y materiales pueden servir de apoyo para aprender más sobre las ideas presentadas en El Descanso Pleno. Si deseas adquirir libros, CD's y DVD's, ponte en contacto con el MSIA, llamando al 1-800-899-2665 (EE.UU.), envía un correo electrónico a pedidos@msia.org o visita nuestra tienda en línea en www.msia.org. Los libros de John-Roger también están a la venta en liberarías locales.

Momentum: Dejar que el Amor Guíe, Prácticas Simples para la Vida Espiritual (en co-autoría con Paul Kaye, D.C.E.)

A pesar de lo mucho que nos gustaría tener estabilidad y armonía en las áreas más importantes de nuestra vida (relaciones, salud, finanzas y trabajo), la realidad es que, para la mayoría de nosotros, siempre hay algo que está en desequilibrio y nos causa estrés y preocupaciones. En lugar de resistirnos o de lamentarnos, este libro nos enseña que la falta de equilibrio conlleva una cierta sabiduría. Donde hay desequilibrio, hay movimiento y ese movimiento "da pie a una vida dinámica e interesante, llena de aprendizaje, creatividad y crecimiento".

Podemos descubrir que son precisamente los aspectos en los que experimentamos la mayoría de nuestros problemas y desafíos, los que nos ofrecen la mayor cantidad de movimiento y la mayor oportunidad para el cambio.

El planteo no es esforzarse más para que la vida funcione. La vida ya funciona. La gran clave es cómo integrar el amor. El tema de este libro es cómo amar en el momento presente. Es un curso sobre el amar.

ISBN# 9781893020245, $13

¿Cuándo Regresas a Casa? Una Guía Personal para la Trascendencia del Alma (en co-autoría con Pauli Sanderson, D.C.E.)

Un relato íntimo sobre el despertar espiritual, que contiene los elementos de un cuento de aventuras. ¿Cómo hizo John-Roger para obtener la conciencia que realmente es? Enfrentó la vida como un científico en un laboratorio. Encontró métodos para integrar lo sagrado con lo mundano, lo práctico con lo místico. Se dio cuenta de lo que funcionaba y lo que no. Además de historias fascinantes, en este libro encontrarás muchas claves prácticas para lograr que tu vida funcione mucho mejor, para sintonizarte con la fuente de sabiduría que siempre está dentro de ti y para hacer que cada día te acerque más a tu emocionante aventura de regreso a casa.

ISBN# 9781893020313, $14.95

¿Cómo se Siente Ser Tú? (en co-autoría con Paul Kaye, D.C.E.)

"¿Qué pasaría si dejaras de hacer lo que supones que deberías hacer y comenzaras a ser quien eres?". Como continuación al libro que escribieron en colaboración, Momentum: Dejar que el Amor Guíe, este libro brinda ejercicios, meditaciones y narrativa para profundizar y explorar quien eres tú realmente e incluye un CD inédito de regalo: "Meditación para Alinearse con el Verdadero Ser".

ISBN# 9781893020429, $14.95

El Guerrero Espiritual: El Arte de Vivir con Espiritualidad

Lleno de sabiduría, humor, sentido común y herramientas prácticas para una llevar una vida espiritual, este libro ofrece consejos prácticos para hacernos cargo de nuestra vida y crear mayor salud, felicidad, riqueza y amor en ella. Convertirse en un Guerrero Espiritual no tiene nada que ver con la violencia. Se trata de utilizar las cualidades positivas que éste posee: intención, implacabilidad e impecabilidad, para contrarrestar los hábitos personales negativos y las relaciones destructivas, especialmente cuando te confronta la adversidad.

ISBN# 9781893020498, $14.95

El Tao del Espíritu

El propósito de esta bella colección de pensamientos es liberarte de las distracciones del mundo exterior y guiarte de regreso a la quietud de tu mundo interior. El Tao del Espíritu te ofrece una inspiración para cada día y nuevas técnicas para manejar el estrés y la frustración. Qué maravillosa manera de empezar o terminar el día: recordando que podemos dejar ir los problemas cotidianos, recibiendo una renovación de la fuente misma en el centro de tu existencia. Muchas personas usan este libro para prepararse cuando van a meditar o a orar.

ISBN# 9789879623602, $15

Perdonar: La Llave del Reino

El perdón es el factor clave para la liberación personal y el progreso espiritual. Este libro presenta valiosa información para lograr una comprensión profunda del perdón y las resultantes de este proceso, que son alegría personal y libertad. La ocupación de Dios es el perdón. Este libro nos anima y nos proporciona las técnicas necesarias para que nosotros también nos ocupemos de practicarlo.

ISBN# 9780914829980, $13.50

Mundos Internos de la Meditación

En este manual de auto-ayuda para la meditación, las prácticas de meditación se transforman en recursos valiosos y prácticos para explorar los planos espirituales y enfrentar así la vida con mayor efectividad. Incluye una gran variedad de meditaciones, que pueden utilizarse para adquirir una conciencia espiritual más profunda, lograr una mayor relajación, equilibrar las emociones y aumentar la energía.

ISBN# 9780914829768, $8

Amando Cada Día para los que Hacen la Paz: Elegir la Paz Cada Día

¿La paz? Parece un ideal noble y, a la vez, una elusiva realidad. La paz entre las naciones se edifica sobre la paz entre los individuos y la paz entre los individuos depende de la paz dentro de cada persona. Amando Cada Día para los que Hacen la Paz es mucho más que una teoría o una idea; guía a sus lectores a encontrar sus propias soluciones para experimentar la paz.

ISBN# 9781893020207, $13

Protección Psíquica

(Versión ampliada de libro Posesiones, Proyecciones y Entidades)

En este libro, John-Roger describe algunos de los niveles invisibles: el poder de los pensamientos, el inconsciente, las energías elementales y la magia. Y más importante aún, explica cómo protegerse contra la negatividad que puede ser parte de esos niveles. A medida que practicas las simples técnicas de este libro, puedes crear una gran sensación de bienestar dentro y alrededor de ti.

ISBN# 9781935492047, $6.95

Meditación del Equilibrio Corporal (Material en audio)

Este es el único cuerpo que tendrás en esta vida. La cosa es vivir en él de la mejor forma posible. Tú eres quien puede llevarlo a cabo. A través de este proceso de reprogramación, podrás lograr un peso equilibrado y apoyar tu salud en todos los niveles.

CD# 7543-CDS, $10

Meditación de la Objetividad (Material en audio)

En esta cinta, John-Roger define las interacciones que existen entre el orgullo, las excusas, la ambición, la sensación de carencia, el enojo y el círculo vicioso que creamos a través de estas expresiones de nuestra conducta. Con toda su sabiduría acostumbrada, John-Roger nos guía a través de esta meditación, enseñándonos la libertad que existe en la observación.

CD# 3713-CDS, $10

La Meditación del Cristo (Material en audio)

(Seminario de Nochebuena). John-Roger nos habla de lo "novedoso" del Cristo; explica que las energías que Jesús trajo al Planeta aún están presentes, aquí y ahora y que cada persona debe prepararse para asumir la Conciencia Crística.

CD# 3711-CDS, $10

Disertaciones del Conocimiento del Alma

(Un Curso para la Trascendencia del Alma)

Las Disertaciones del Conocimiento del Alma están diseñadas para enseñar la Trascendencia del Alma, lo que significa tomar conciencia de uno mismo como un Alma y como uno en Dios, no como teoría, sino como una realidad viviente. Las disertaciones son para personas que requieren de un método constante en su desarrollo espiritual y probado a lo largo del tiempo.

Un juego de Disertaciones del Conocimiento del Alma consta de doce fascículos para estudiar y contemplar, uno por mes del año. Al leer cada Disertación, activarás la conciencia de tu esencia Divina y profundizarás tu relación con Dios.

Las Disertaciones, esencialmente espirituales, son compatibles con cualquier creencia religiosa que puedas tener. De hecho, la mayoría de las personas encuentra que estas Disertaciones apoyan su experiencia en cualquier camino, filosofía o religión (si es el caso) que eligieron seguir. Simplemente, las Disertaciones tratan verdades eternas y la sabiduría del corazón.

El primer año de Disertaciones aborda temas que van desde crear éxito en el mundo hasta cómo trabajar de cerca con el Espíritu.

Un conjunto anual de Disertaciones cuesta US$100 en los Estados Unidos. El MSIA ofrece el primer año de suscripción a un precio de introducción de US$50, más costos de envío. Las Disertaciones incluyen una garantía de devolución de dinero sin compromiso. Si en cualquier momento decides que estos estudios no son para ti, simplemente devuelve el material y recibirás el reembolso completo de tu dinero.

Para solicitar las Disertaciones, ponte en contacto con el Movimiento del Sendero Interno del Alma, llamando al 1-800-899-2665 (EE.UU.), enviando un correo electrónico a pedidos@msia.org o visitando nuestra tienda en línea en nuestro sitio web www.msia.org

Acerca de los Autores

John-Roger, D.C.E (Doctor en Ciencia Espiritual)

Maestro y conferenciante de talla internacional, John-Roger es una inspiración en la vida de muchas personas alrededor del mundo. Durante más de cuatro décadas, su sabiduría, humor, sentido común y amor han ayudado a muchas personas a descubrir el Espíritu en ellas mismas y a encontrar salud, paz y prosperidad.

Con dos libros escritos en colaboración en la lista de Best Sellers del New York Times, y más de tres decenas de libros de espiritualidad y auto-superación, John-Roger ofrece un conocimiento extraordinario en una amplia variedad de temas. Él es el fundador del Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA), que se enfoca en la Trascendencia del Alma; es fundador y Canciller de la Universidad de Santa Mónica; fundador y Presidente del Seminario Teológico y Escuela de Filosofía Paz; fundador y presidente de los Seminarios Insight y fundador y Presidente del Instituto para la Paz Individual y Mundial.

John-Roger ha dado más de seis mil conferencias y seminarios en todo el mundo, muchos de los cuales se transmiten a nivel nacional en su programa de televisión por cable, *"That Which Is"*, a través de Network of Wisdoms. Ha aparecido en numerosos programas de radio y televisión y ha sido invitado especial en *"Larry King Live"*.

Educador y ministro de profesión, John-Roger continúa transformando vidas y educando a las personas en la sabiduría del corazón espiritual.

Para más información sobre John-Roger, visita el sitio web www.john-roger.org

Paul Kaye, D.C.E. (Doctor en Ciencia Espiritual)

Paul Kaye ha sido un fiel discípulo de las prácticas espirituales desde su juventud en Inglaterra. Sus búsquedas lo han conducido al Yoga, al Zen y lo han puesto en contacto con las bases espirituales del movimiento y las artes marciales.

Los intereses de Paul incluyen las filosofías de poetas tales como Lao Tzu, Rumi y Kabir y las enseñanzas esotéricas de Jesucristo. Paul ha diseñado talleres sobre la aplicación práctica de los principios espirituales y los ha presentado a través del mundo. Autor de presencia única y notable, todo lo que emprende lo hace con alegría y sus presentaciones son inspiradoras, tienen un carácter práctico y están llenas de un maravilloso sentido del humor y de sabiduría.

Por más de 35 años, Paul Kaye ha estudiado con el renombrado educador y autor John-Roger y es el Presidente del Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA), una iglesia ecuménica que no está afiliada a ninguna confesión religiosa en particular. Paul es un ministro ordenado y posee un Doctorado en Ciencia Espiritual.

Para entrevistar a los autores y programar
conferencias con ellos

contactar a Angel Gibson en:
Mandeville Press
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, CA 90018, EE.UU.
1-323-737-4055 (EE.UU.)

angel@mandevillepress.org

Si tienes comentarios o sugerencias, ponte en contacto con

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935 EE.UU.
323-737-4055 (EE.UU.)
jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org